CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

TESTNEVELÉSI
FŐISKOLA
KÖNYVTÁRA

ANUL IX 1 1956

CUPRINSUL

A. SILBERSTEIN : Spre noi succese în dezvoltarea mișcării noastre de cultură fizică și sport 1

V. KOSTKA : Campionatele mondiale de hochei pe gheață din Germania occidentală 7

A. NIȚESCU : Aprecierea dezvoltării fizice a elevilor Școlii medii tehnice de cultură fizică 19

E. MANEA : Observații asupra dezvoltării jocului de baschet și unele sarcini în legătură cu pregătirea echipelor în anul 1956 28

J. KELEN : Problemele atletismului maghiar 35

I. KUNST : Sisteme de joc în handbalul de sală 39

C. TUDOSE : Termenii sportivi în „Dicționarul limbii romîne literare contemporane“ 44

A. IONESCU : A II-a conferință a medicilor sportivi germani 48

— În legătură cu structura complexului sportiv G.M.A. 53

RĂSPUNDEM CITITORILOR : 1) Precizări în arbitrajul jocurilor de hochei pe gheață 56

2) Indicații pentru alcătuirea „Ansamblurilor liber alese“ în școlile medii și elementare de fete . . . 58

Recenzie 61

Bibliografie 63

СОДЕРЖАНИЕ

ЗИЛЬБЕРШТЕЙН: За новые успехи в развитии физкультурного движения 1

В. КОСТКА: Всемирное первенство по хоккею с шайбой в западной Германии 7

А. НИЦЕСКУ: Оценка физического развития учащихся средней технической школы физической культуры 19

Э. МАНЯ: Наблюдения по поводу развития баскетбола и некоторые задачи связынные с подготовкой команд в 1956 ом году 28

И. КЕЛЕН: Задачи лёгкой атлетики в Венгрии 35

И. КУНСТ: Системы игры в ручной мяч в залах 39

С. ТУДОСЭ: Спортивные термины в „Словаре современного румынского литературного явыка . . 44

А. ИОНЕСКУ: Вторая конференция германских физкультурных врачей — Относительно структуры спортивного комплекса Г.М.А. . . . 48

ОТВЕЧАЕМ ЧИТАТЕЛЯМ: 1) Уточнения по поводу судейства в хоккее с шайбой 56

2) Указания для создания „Произвольных ансамблей“ в средних и начальных женских школах. . 58

КРИТИКА 61

БИБЛИОГРАФИЯ 63

SOMMAIRE

SILBERSTEIN : En faveur des progrès nouveaux dans le développement du mouvement de la culture physique 1

V. KOSTKA : Les championnats mondiaux de hockey sur glace de l'Allemagne Occidentale 7

A. NITESCO : Appréciation du développement physique des élèves de l'école technique de culture physique 19

E. MANEA : Observations sur le développement du basket-ball et certaines questions relatives à la mise au point des équipes en 1956 . 28

J. KELEN : Problèmes de l'athlétisme hongrois 35

J. KUNST : Systèmes de jeu au handball en salle 39

C. TUDOSE : Les termes sportifs dans le „Dictionnaire de la langue littéraire roumaine“ 44

A. IONESCO : La seconde conférence des médecins attachés au sport allemand 48

— Apropos de la structure du complexe sportif G.M.A. 53

RÉPONSE AUX LECTEURS : 1) Précisions sur l'arbitrage en matière de hockey sur glace 56

2) Indications concernant la création des „Ensembles librement choisis“ aux écoles moyennes et élémentaires pour jeunes filles . . 58

Chronique 61

Bibliografie 63

TESTNEVELŐ FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 1 — 1956**

Spre noi succese în dezvoltarea mișcării noastre de cultură fizică și sport

A. SILBERȘTEIN
director al Direcției planificării
din C.C.F.S.

La sfîrșitul primului plan cincinal de dezvoltare a economiei naționale, inimile oamenilor muncii sînt pline de bucurie și satisfacție, sarcinile cincinalului fiind realizate și depășite.

Volumul producției industriale în 1955 a fost de 2,9 ori mai mare decît în anul 1938 și de 3,4 ori mai mare decît în 1948. Au fost create noi ramuri industriale care nu existau în Romînia veche: producția de utilaj petrolifer, de utilaj minier, de utilaj energetic, de tractoare și mașini agricole, producția de camioane, sectoare noi ale industriei chimice, extracția de minereu de uraniu și altele.

Realizări deosebite au fost obținute și în agricultură unde producția cerealelor prevăzută în cincinal pentru anul 1955 a fost depășită încă din anul 1954, numărul gospodăriilor agricole colective și a întovărășirilor a crescut la 6325, iar cel al S.M.T.-urilor la 221.

Știința, arta și cultura fiind puse în slujba poporului muncitor nivelul cultural al maselor a înregistrat de asemenea o creștere importantă.

Toate acestea sînt rezultatul efortului depus de poporul muncitor, care sub conducerea partidului a luptat zi de zi pentru realizarea planului, pentru consolidarea industriei socialiste, pentru crearea bazelor socialiste în agricultură.

Un factor hotărîtor în realizarea acestor succese l-a constituit sprijinul permanent și neprecupețit acordat de Uniunea Sovietică căci după cum spune tov. Gheorghe Gheorghiu-Dej „fără ajutorul Uniunii Sovietice mersul nostru spre socialism ar fi de neînchipuit".

Și mișcarea de cultură fizică și sport din țara noastră se poate mîndri cu realizările obținute în perioada primului plan cincinal. Mișcarea sportivă din R.P.R. a întîmpinat cincinalul în condițiile punerii în aplicare a sarcinilor trasate de „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului".

În pragul primului plan cincinal de dezvoltare a economiei naționale mișcarea de cultură fizică și sport din R.P.R. se găsea la capătul unei etape foarte importante, care a început la 26 iunie 1949, data apariției Hotărîrii, prezentîndu-se cu un bilanț satisfăcător.

Anul 1950, an premergător cincinalului, a fost anul bătăliei pentru reorganizarea întregii mişcări sportive pe principiile organizatorice ale mişcării sportive din Uniunea Sovietică. Se crease scheletul nou al mişcării sportive pe care urma să se construiască întreaga activitate sportivă în viitor.

Ca rezultat al ridicării mişcării sportive la nivelul unei importante probleme de stat a luat fiinţă Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, cu organe locale în regiuni, raioane şi oraşe.

Pe lîngă întreprinderi, instituţii, şcoli, G.A.S.-uri, G.A.C.-uri, S.M.T.-uri, unităţi cooperatiste şi meşteşugăreşti şi cămine culturale s-au organizat primele 3.500 colective sportive încadrate în asociaţii sportive, cuprinzînd peste 400.000 membri dintre care 60.000 femei.

Organizaţiile U.T.M. au avut un rol important în munca de reorganizare a mişcării sportive. Din numărul total al membrilor colectivelor sportive peste 150.000 erau utemişti.

Din iniţiativa utemiştilor de la Uzinele Tractorul Oraşul Stalin s-a introdus şi la noi în ţară complexul sportiv G.M.A., după modelul complexului sportiv G.T.O. din Uniunea Sovietică, care de la început s-a bucurat de o mare afluenţă de tineri. La 30 decembrie 1950 numărul aspiranţilor G.M.A. trecuse de 200.000.

Introducerea sistemului de clasificare a constituit un puternic stimulent pentru creşterea măiestriei sportive. Peste 4.700 sportivi şi-au trecut normele de clasificare.

De la apariţia Hotărîrii partidului şi pînă în decembrie 1950 s-au organizat 112 cursuri de pregătire a cadrelor sportive la care au luat parte peste 2.000 de tineri.

Realizări importante s-au obţinut şi în domeniul producţiei de inventar sportiv şi al construcţiei de noi baze sportive. Dacă pînă la apariţia Hotărîrii partidului producţia de inventar sportiv a avut un caracter sporadic, în anul 1950 s-au pus bazele unei producţii de inventar sportiv în care s-au specializat: Iproil Republica Sibiu în producţie de schiuri şi aparate de gimnastică, Simion Bărnuţiu Sebeş Alba în producţie de pielărie, Întreprinderea de producţie a materialelor sportive din Bucureşti în producţie de lemn-metal.

Producţia de inventar sportiv a anului 1950 a fost aproximativ de 10—15 ori mai mare decît cea a anului 1948.

Realizări importante au fost şi în domeniul construcţiilor sportive. Trebuind să fie acoperit marele gol moştenit de la regimul burghezo-moşieresc s-a început o largă acţiune de înzestrare a mişcării de cultură fizică şi sport.

În anul 1950 au fost amenajate 1.050 terenuri de sport şi s-a construit „complexul sportiv Poiana Stalin".

Acestea erau condiţiile în care mişcarea sportivă din R.P.R. întîmpina cincinalul. Ele reprezentau începutul punerii în practică a sarcinilor trasate de partid în domeniul culturii fizice şi sportului.

În anii primului cincinal, în faţa mişcării sportive stătea sarcina creării unei largi baze de masă, angrenarea unui număr cît mai mare de oameni ai muncii în practicarea culturii fizice şi sportului, pentru întărirea sănă-

tății acestora în vederea creșterii continue a productivității muncii și sprijinirii luptei pentru pace a popoarelor. Asigurarea bazei de masă și aplicarea celor mai avansate metode științifice de antrenament trebuia să ducă la o puternică creștere a nivelului măiestriei sportive. Lărgirea relațiilor cu sportivii din celelalte țări pentru a contribui în felul acesta la lupta pentru pace a popoarelor, a fost de asemenea unul din obiectivele mișcării noastre sportive.

★

Condusă și îndrumată de partid și guvern, aplicînd experiența înaintată a sportului sovietic, mișcarea de cultură fizică și sport din R.P.R. a reușit să-și ducă la îndeplinire sarcinile ce-i reveneau în anii cincinalului, constituind așa cum arată Hotărîrea partidului din iunie 1949, o contribuție însemnată la formarea unui om nou, luptător hotărît și activ pentru construirea socialismului.

Din realizările mișcării sportive în anii cincinalului se desprind:

a) Crearea unei puternice baze de masă a mișcării de cultură fizică și sport, *exprimată prin cei un milion de membri care activează în colectivele sportive de la orașe și sate, dintre care peste 300.000 sînt femei. Aproape 40% din numărul membrilor activează în colectivele sportive de la sate.*

În întreprinderi și instituții numărul sportivilor a crescut față de anul 1950 cu 70%. Cel mai mare număr de membri îl au asociațiile sportive Flamura roșie, Metalul și Progresul.

În regiunile unde altă dată activitatea sportivă se rezuma la o echipă două de fotbal, astăzi sportivii activează în cadrul a 15—20 ramuri de sport. De menționat că în regiunile din Moldova sînt astăzi 170.000 de sportivi. Regiunea cu cel mai mare număr de sportivi este regiunea Stalin, a cărei colective sportive numără peste 85.000 membri.

Grăitoare sînt cifrele care oglindesc activitatea de masă. În anii 1951—1955 la spartachiadele sindicale și școlare au participat peste 3 milioane de sportivi. La tradiționalele crosuri „Să întîmpinăm 1 Mai" și „7 Noiembrie" au luat parte anual peste 1.500.000 sportivi.

Entuziasmul de care a dat dovadă tineretul în acțiunea de cucerire a insignelor G.M.A. a reflectat simțămintele patriotice și atașamentul său față de partid și guvern. Sutele de mii de insigne cucerite de tinerii din uzine și școli, de pe ogoare și din rîndurile armatei populare confirmă aceasta.

Fruntașe în activitatea depusă pentru organizarea cuceririi insignelor G.M.A. sînt regiunile: Stalin, Ploiești, Regiunea Autonomă Maghiară și Suceava.

Merită a fi evidențiată activitatea asociațiilor Locomotiva și Constructorul care au mobilizat un însemnat număr de tineri și au organizat în bune condiții concursurile de trecere a normelor G.M.A.

Astfel, la sfîrșitul primului plan cincinal mișcarea sportivă din R.P.R. are o largă și puternică bază de masă.

b) Ridicarea nivelului măiestriei sportive *în anii 1951—1955 este rezultatul creării bazei de masă și al aplicării principiilor metodico-științifice sovietice de antrenament. Prin statistica clasificaților făcută la*

31 decembrie 1955 s-a constatat o creștere a numărului maeștrilor sportului de la 25 la peste 450. Dintre aceștia 7 sînt maeștri emeriți. De asemenea peste 100.000 de sportivi au trecut normele de clasificare la diferite ramuri de sport. Cel mai mare număr de sportivi clasificați s-a înregistrat la: atletism, volei, șah și gimnastică. În această perioadă normele de clasificare au suferit două modificări fiind aduse la nivelul actual al dezvoltării mișcării sportive și raportate la rezultatele sportivilor din alte țări.

În anii cincinalului s-au doborît peste 3000 recorduri îmbunătățindu-se fiecare an media primelor 10 rezultate la atletism, natație, tir, ciclism de pistă, haltere ș. a. La unele ramuri de sport creșterea calitativă este remarcabilă. La atletism, de exemplu primele 10 rezultate ale juniorilor pe anul 1955 sînt la toate probele mai bune decît cele ale seniorilor pe anul 1954.

Unii dintre sportivii noștri au obținut rezultate de valoare mondială: Angelica Rozeanu și Ella Zeller la tenis de masă, Iolanda Balaș, Ion Söter și Ilie Savel la atletism, Iosif Sîrbu și Jaqueline Zvonevschi la tir, Alexandru Popescu și Felix Heinz la natație ș. a.

Sportivii din țara noastră au reprezentat cu cinste culorile patriei, în întîlnirile internaționale la care au participat, aducînd o contribuție însemnată la ridicarea prestigiului patriei noastre peste hotare. La unele sporturi s-au obținut victorii asupra unor țări cu vechi tradiții sportive ca de exemplu: la atletism sportivii noștri au învins Franța și Belgia, la lupte R. F. Germană, la gimnastică fete și box — R. P. Ungară, la rugbi reprezentativa Bucureștiului a învins reprezentativa Parisului ș. a. În ultimul an la campionatele mondiale și europene sportivii noștri au cucerit 7 medalii de aur și 48 de argint, iar la jocurile sportive ale Festivalului de la Varșovia sportivilor din R.P.R. li s-au decernat 140 medalii de aur, argint și bronz.

Toate aceste performanțe ale sportivilor noștri demonstrează creșterea mișcării sportive din R.P.R. ca rezultat al condițiilor create de partid și guvern.

c) Crearea unui activ de cadre tehnice *a constituit preocuparea permanentă a organizațiilor sportive. Folosindu-ne de experiența sovietică în domeniul asigurării activității sportive de masă cu ajutorul instructorilor sportivi obștești, s-a dat o atenție deosebită organizării cursurilor de pregătire a acestora.*

În anii cincinalului au fost organizate 500 de cursuri speciale și au fost pregătiți în cadrul acestora peste 25.000 instructori obștești.

În anii 1951—1955 Institutul de Cultură Fizică din București a pregătit și a dat mișcării sportive un număr de 519 absolvenți. Alte sute de cadre tehnice au fost pregătite în școlile medii tehnice de cultură fizică. În momentul de față funcționează două școli superioare de antrenori la Orașul Stalin și Timișoara. Numărul cadrelor tehnice de care dispune mișcarea sportivă în anul 1955 a crescut cu 152% față de cel existent în anul 1950.

Succesele obținute de mișcarea sportivă în anii cincinalului se datoresc condițiilor materiale create de partid și guvern. Iată cîteva date comparative referitoare la creșterea producției de materiale sportive în anii cincinalului. Producția de tricouri de sport a crescut față de anul 1950 cu 250%, producția de mingi cu 300%, a încălțămintei de sport cu 150%,

a schiurilor cu 180%. De la cîteva garnituri de aparate pentru sălile de gimnastică produse în anii 1949—50 s-a ajuns la o producție anuală de 200—300 garnituri, asigurîndu-se astfel în mare măsură baza materială necesară practicării gimnasticii de masă. În peste 50 de întreprinderi mari funcționează secții specializate în producția inventarului sportiv. Numai producția de materiale sportive a anului 1955 este egală cu producția totală a materialelor sportive din anii 1945—50.

În domeniul construcțiilor sportive s-au înregistrat de asemenea mari realizări. Numărul bazelor sportive a crescut la peste 8.000. Dintre acestea unele sînt lucrări de mare amploare ca de exemplu: complexul sportiv Dinamo, complexul sportiv de iarnă de la Poiana Stalin, stadionul 23 August, bazinul de înot acoperit și hala de sporturi Floreasca, stadionul de la Constanța, complexul sportiv Ianoș Herbák din Cluj precum și numeroase terenuri și săli de sport în toate regiunile țării.

★

Realizările obținute de mișcarea sportivă în anii primului plan cincinal sînt rezultatul activității intense și susținute depusă sub îndrumarea partidului și a guvernului de organizațiile de masă și sportive din întreprinderi și instituții. Consiliile centrale ale asociațiilor sportive precum și consiliile colectivelor sportive au fost factorii care au asigurat desfășurarea activității sportive la locul de producție. Consiliul Central al Sindicatelor a îndrumat și sprijinit activitatea acestora prin comitetele centrale ale sindicatelor și comitetele de întreprindere. Organizațiile U.T.M. au mobilizat tineretul de la orașe și sate pentru practicarea culturii fizice și a sportului și au sprijinit colectivele sportive în munca lor.

O contribuție importantă la succesele obținute de mișcarea sportivă au avut și Ministerele: Sănătății, Învățămîntului, Culturii precum și alte departamente.

Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri ca organ de stat a depus o activitate continuă și susținută pentru „realizarea politicii partidului și guvernului în domeniul culturii fizice și a sportului", asigurînd conducerea și controlul activității organizațiilor sportive.

Cu toate aceste realizări, în domeniul mișcării sportive mai există încă unele rămîneri în urmă față de cerințele actuale. Tineretul sătesc nu este cuprins în întregime în activitatea organizată a mișcării sportive. Numărul femeilor care practică sportul nu este încă satisfăcător. De asemenea, activitatea colectivelor sportive care aparțin întreprinderilor și școlilor din învățămîntul mediu nu se desfășoară pe măsura posibilităților existente.

La unele ramuri de sport ca schi, patinaj, gimnastică (băieți), hochei pe gheață, baschet fete, haltere, tenis de cîmp precum și la unele probe de atletism și natație nivelul măiestriei sportive este încă scăzut.

Înlăturarea acestor lipsuri trebuie să constituie sarcina principală a mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R.

★

Cel de al II-lea Congres al P.M.R. care s-a desfășurat la sfîrșitul lunii decembrie a stabilit sarcinile economiei naționale în cel de al II-lea plan

cincinal, el prevede ca în domeniul educației fizice și al sportului să se creeze noi baze sportive, în special în regiuni și raioane. Mișcarea sportivă din R.P.R. trebuie să devină un factor și mai puternic în sprijinirea realizării acestora.

În fața mișcării sportive stă sarcina permanentă de angrenare a unor mase tot mai largi în practicarea organizată a culturii fizice și sportului. În anii celui de al II-lea plan cincinal măiestria sportivă trebuie să crească continuu. Prin obținerea unor performanțe cît mai valoroase la campionatele europene, mondiale și jocurile olimpice să ridicăm cît mai sus prestigiul patriei noastre peste hotare.

În fața organizațiilor sportive stă sarcina mobilizării întregului activ în vederea unei analize profunde a desfășurării activității în anii primului plan cincinal și pe baza învățăturilor trase să se treacă la o activitate susținută pentru realizarea sarcinilor ce le revin.

Întreaga mișcare sportivă trebuie mobilizată în vederea sprijinirii realizării măreților sarcini ale economiei naționale în cel de al II-lea plan cincinal.

Conducerea înțeleaptă a partidului, patriotismul sportivilor și a activiștilor noștri și aplicarea consecventă și creatoare a învățămintelor sportului sovietic sînt chezășia realizării și depășirii sarcinilor ce revin mișcării sportive din R.P.R. în anii celui de al II-lea plan cincinal de dezvoltare a economiei naționale.

Campionatele mondiale de hochei pe gheață din Germania occidentală*)

VLADIMIR KOSTKA
directorul facultății de antrenori de la Institutul de Cultură Fizică și Sport din Praga

Hocheiul pe gheață este unul dintre cele mai populare sporturi din Republica Cehoslovacă. Oamenii muncii au așteptat cu deosebit interes rezultatele echipei noastre naționale. Campionatele mondiale din anul 1955, au fost deosebit de interesante, căci în cadrul acestor campionate s-a întîlnit toată elita hocheiului pe gheață, garantîndu-se astfel un spectacol sportiv de cea mai bună calitate. Nouă țări (Canada, Uniunea Sovietică, Republica Cehoslovacă, S.U.A., Suedia, Germania occidentală, R. P. Polonă, Elveția și Finlanda) și-au disputat titlul mondial în cadrul grupei A, iar alte șase țări (Italia, Austria, Olanda, R.P.F. Iugoslavia, Belgia, Germania occidentală B) s-au întîlnit în așa-zisul campionat al juniorilor.

Reprezentativa cehoslovacă a participat de mai multe ori la campionatele mondiale. În total ea a cucerit de nouă ori titlul de campioană europeană și de două ori titlul mondial.

UNELE ÎNVĂȚĂMINTE DIN JOCUL CU ECHIPA CANADIANĂ

Echipa, intitulată reprezentativa Canadei a fost cea mai bună și a învins pe merit. Jucătorii acestei echipe sînt patinatori foarte buni și foarte siguri pe crosă. Ei posedă o stabilitate uimitoare pe gheață, cad foarte rar și în ciocnirile cu adversarii, de cele mai multe ori cad cei din urmă. Această stabilitate pe gheață ei o explică prin faptul că jucătorii sînt deprinși încă din copilărie cu crosa, astfel că învață să patineze în aceleași condiții ca în joc. Ei pretind că patinajul fără crosă este cu totul deo-

Clasamentul campionatului mondial de hochei pe gheață pe anul 1955

Grupa A	Canada	Uniunea Sovietică	R. Cehoslovacă	S.U.A.	Suedia	Germania occidentală	Polonia	Elveția	Finlanda	Raportul golurilor (golaveraj)	Puncte	Ordinea în clasament
Canada	—	5:0	5:3	12:1	3:0	10:1	8:0	11:1	12:0	66:6	16	1
Uniunea Sovietică	0:5	—	4:0	3:0	2:1	5:1	8:2	7:2	10:2	39:13	14	2
R. Cehoslovacă	3:5	0:4	—	4:4	6:5	8:0	17:2	7:0	18:2	63:22	11	3
S.U.A.	1:12	0:3	4:4	—	1:1	6:3	6:2	7:3	8:1	33:29	10	4
Suedia	0:3	1:2	5:6	1:1	—	5:4	9:0	10:0	9:0	40:16	9	5
Germania occidentală	1:10	1:5	0:8	3:6	4:5	—	4:5	8:3	7:1	28:43	4	6
Polonia	0:8	2:8	2:17	2:6	0:9	5:4	—	2:4	6:3	19:59	4	7
Elveția	1:11	2:7	0:7	3:7	0:10	3:8	4:2	—	2:7	15:59	2	8
Finlanda	0:12	2:10	2:18	1:8	0:9	1:7	3:6	7:2	—	16:72	2	9

*) Extras din articolul apărut în revista „Theorie und Praxis der KÖRPERKULTUR".

sebit şi că influenţează nefavorabil asupra justei dezvoltări a jucătorilor.

Din punct de vedere tactic, canadienii folosesc experienţa hocheiului profesionist. Ei preiau iniţiativa prin atacuri continue, pentru a slăbi moralmente adversarul şi a realiza astfel puncte. Nu se tem de lupta corp la corp (bodicec), nici de ciocnirile cu adversarul, ci valorifică aceste situaţii în mod corespunzător. Ei posedă o mare forţă în braţe şi aceasta se observă după felul în care conduc pucul, în duelurile la mantinelă şi în tot cursul jocului. In timpul cît conduc crosa ei apasă atît de puternic asupra ei, încît rareori se întîmplă ca un jucător să piardă pucul atunci cînd un adversar i-ar ridica crosa de pe gheaţă. Tactica lor constă în faptul de a intra cît mai repede cu putinţă în posesia pucului, pentru a pătrunde apoi cu minimum de efort în zona de atac.

Trecerea în zona de atac :

Indată ce jucătorii pătrundeau în jumătatea de teren adversă, aceştia trăgeau în mantinela din dosul porţii adverse încă înainte de linia albastră (fig. 1). Acesta era semnalul pentru accelerarea vitezei a doi sau trei înaintaşi, care pătrundeau cu mare viteză în zona de atac pentru a intra în posesia pucului. Indată ce îl aveau, unul sau doi jucători se postau lîngă barele porţii. Ceilalţi jucători păstrau pucul pînă ce găseau ocazia să-l paseze unui jucător de lîngă poartă, care de obicei înscria punctul (fig. 2). Alt sistem de a pătrunde în zona de atac era de a pasa pucul unei extreme, care pătrundea apoi în această zonă. Specific acestui procedeu erau următoarele :

a) extrema patina cu maximum de viteză spre linia albastră şi abia atunci i se pasa pucul (fig. 3) ;
b) pasele erau tot atît de puternice ca şi un şut la poartă ;

LEGENDA:

DRUMUL JUCĂTORILOR
DRUMUL JUCĂTORULUI CU PUCUL
TRAIECTORIA PUCULUI

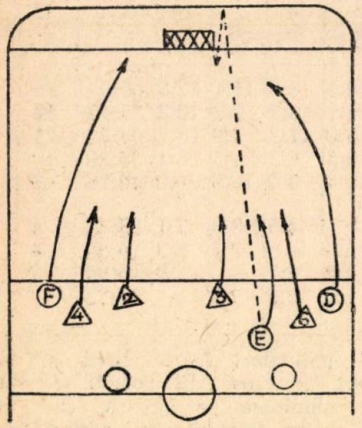


Fig. 1

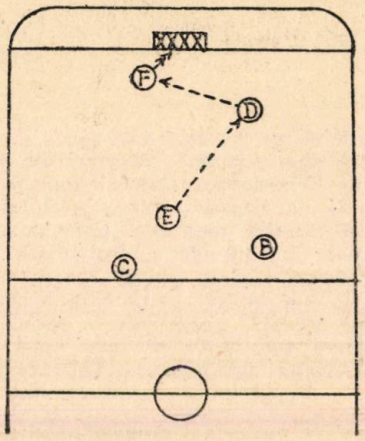


Fig. 2.

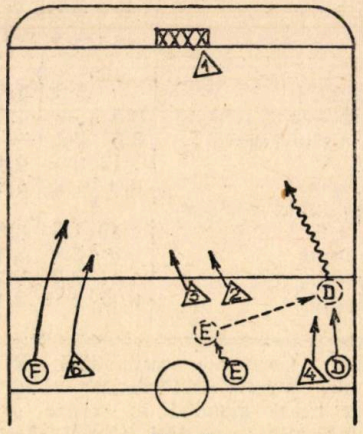


Fig. 3

c) jucătorii primeau cu atîta siguranță aceste pase puternice încît pucul nu ricoșa niciodată din crosă;

d) pucul era trimis întotdeauna înainte, uneori chiar foarte departe de jucător, astfel că el trebuia să fugă mereu după puc. Nu s-a întîmplat niciodată ca pucul să fie trimis în spatele jucătorului;

e) jucătorul, căruia i se pasa pucul, se îndrepta imediat spre poartă; el nu fugea niciodată drept înainte, pentru a ajunge cu pucul în colțul mantinelelor, cum fac majoritatea extremelor.

Deseori pucul era pasat peste toată lățimea terenului, în așa fel, încît jucătorul ce ataca îl primea încă înainte de linia albastră. Canadienii își dădeau destul de des pase de la mare distanță (fig. 4).

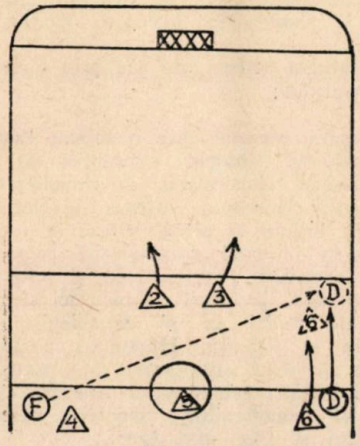


Fig. 4

Dacă jucătorul pătrundea cu pucul în zona de atac, atunci el avea drept scop următoarele:

a) căuta să pătrundă în așa fel, încît să poată trece pucul printre picioarele sau pe sub crosa adversarului, pe care îl ocolea apoi rapid, pentru a rămîne în posesia pucului; pentru aceasta conduceau pucul foarte curgător, ca adversarul să nu poată ghici niciodată cînd va pasa pucul;

b) jucătorul care se afla în posesia pucului manevra în apropierea liniei albastre și aștepta pînă ce coechipierii săi se aflau în spatele apărării adverse; abia atunci încerca să trimită pucul spre poartă, printr-un șut direct (fig. 5);

c) jucătorul lăsa pucul unui coechipier, în general apărătorilor, și apoi patina spre poartă;

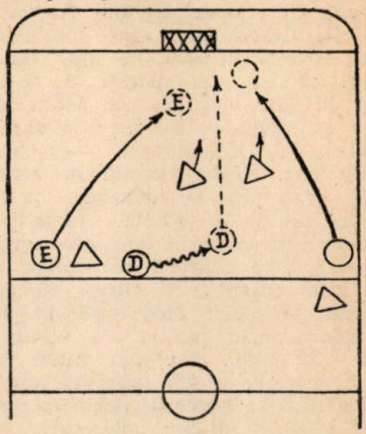


Fig. 5

d) el alerga în dosul porții, de unde pasa în cîmp jucătorilor ce se apropiau, în special apărătorilor (fig. 6).

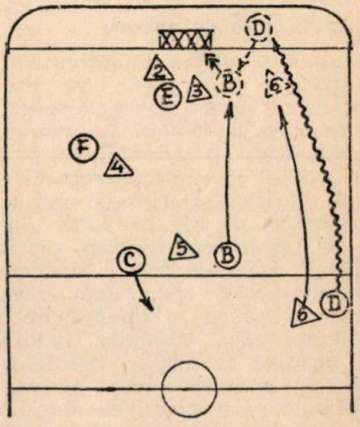


Fig. 6

Jocul în zona de atac:

In zona de atac canadienii jucau în plină forță; în fața porții adverse lupta lor devenea mai dură și ei jucau cu un elan deosebit: de ex.: Bill Warwick marca un punct chiar dacă era atacat de doi sau trei jucători. In această zonă jocul lor era concentrat exclusiv spre poartă. Ei jucau relativ puțin în colțurile terenului iar dacă un jucător era împins în colț el prefera să

se oprească decît să continue cursa, ceea ce făcea ca atacurile lor să fie foarte periculoase. Prin aceasta se deosebeau de echipele Uniunii Sovietice şi ale R. Cehoslovace, care combinau în mod excesiv în zona de atac iar adeseori nu se afla nimeni pe extremă sau în faţa porţii ca să poată marca (de ex. jocurile Uniunea Sovietică — S.U.A., R. Cehoslovacă — Uniunea Sovietică). Pasele pucului în zona de atac erau atît de puternice, încît păreau şuturi la poartă. Atunci cînd jucătorii se aflau în imediata apropiere a porţii, era suficient să atingă pucul cu latul crosei şi el ricoşa cu putere. Ei nu trăgeau în mod inutil la poartă, ci pasau unui jucător de alături sau din faţa porţii. Cele mai multe puncte au fost realizate din imediata apropiere a porţii. Dacă jucătorii canadieni reuşeau să „preseze" suficient adversarul atunci ambii fundaşi veneau în goană spre poarta adversă în apropierea liniei albastre. Uneori ei pătrundeau chiar şi în zona de atac şi în acest caz pucul le era pasat lor, căci ei se aflau în cea mai favorabilă poziţie de şut.

Jocul în zona de apărare:

Fundaşii se ajutau întotdeauna între ei. Apărarea pe aceeaşi linie era folosită numai atunci cînd adversarii atacau în zona de mijloc. In apărare ei îşi valorificau şi avantajul lor fizic, lucru evident în cursul întregului campionat. Ei foloseau de cele mai multe ori blocajul şi utilizau forţa lor fizică în luptele corp la corp (bodicec). Apărătorii închideau pur şi simplu drumul adversarilor peste linia albastră, pe care o apărau cu înverşunare pînă în ultima clipă. Condiţia fundamentală însă era ca ceilalţi coechipieri să marcheze extremele. Prin aceasta ei se foloseau de multe ori de ofsaid, căci forţau centrul înaintaş să micşoreze viteza sau să se abată din drum; extremele intrau astfel în ofsaid. Pe linia albastră ei jucau foarte bărbăteşte, cu corpul şi chiar dacă nu atingeau jucătorul advers îl sileau totuşi să se ferească.

Apărarea şi-o construiau încă din zona de atac. Cînd pucul era la adversar, acesta era atacat de unul sau doi jucători, care căutau să intre în posesia pucului. De cele mai multe ori centrul înaintaş era cel care urmărea în orice condiţii pucul. Dacă adversarul reuşea totuşi să pătrundă în zona de apărare a canadienilor atunci ei se retrăgeau cu toţii în jurul porţii, pe care o apărau cu toate mijloacele permise şi de multe ori şi nepermise. Toţi jucătorii căutau să pareze şuturile la poartă şi pentru aceasta se îndreptau spre jucătorul ce se pregătea să tragă la poartă, luînd aceeaşi poziţie ca şi portarul. Fundaşul **Konwey** se apleca atît de mult, încît un genunchi atingea gheaţa, iar celălalt aluneca paralel cu gheaţa foarte aproape de ea. Crosa o ţinea cu o singură mînă, în timp ce cealaltă, în apropierea corpului, era gata să prindă pucul ca şi un portar. In defensivă, atunci cînd pucul era pasat adversarului, foloseau intrările la corp. In acest moment jucătorul nu era atent la ceea ce se petrecea în apropierea sa, fiind concentrat asupra primirii pucului şi de cele mai multe ori îl pierdea în favoarea apărării.

Accelerarea vitezei de joc prin pasarea pucului:

Pasarea pucului este o acţiune tactică importantă. Contrar concepţiei de joc a echipei cehoslovace, la canadieni se remarcă îndeosebi iuţeala paselor de la un jucător la altul. Viteza de joc se măreşte în mod considerabil prin pasele executate foarte rapid şi puternic. Chiar dacă jucătorii cehoslovaci sînt la fel de rapizi ca şi canadienii, unii dintre ei (Danda, Hajsman) posedînd chiar o viteză superioară, în ansamblu, jocul echipei cehoslovace este mai lent ca al canadienilor, deoarece pasarea pucului se face mai încet.

In ofensivă, apărătorii canadieni pasau pucul înaintaşilor, în timp ce ei înşişi se demarcau şi înaintau puţin. Abia atunci trimeteau pucul drept înainte, uneori chiar pînă la linia roşie, spre atacanţii care patinau în acea direcţie. Citeodată pasau pucul partenerilor, lateral spre mantinelă, pe la jumătatea zonei de apărare; apoi aceştia îl pasau înainte, în diagonală, sau altui jucător care prelua pucul. In principiu, ei nu jucau de-a lungul mantinelei considerînd acest sistem de joc neprecis.

Cîteva elemente tehnice:

Foarte des canadienii foloseau ca elemente tehnice fentele cu corpul şi figuri de patinaj. Jucătorul căuta să

îndice cu corpul, cu capul, sau prin altă mișcare, o direcție, în timp ce el se îndrepta în direcția opusă.

Ei încercau să ia pucul de la adversar lovindu-l cu latul crosei. După situația de moment ei se aplecau mai mult sau mai puțin înainte, iar fundașii de multe ori așezau toată crosa pe gheață, în timp ce îngenunchiau pe un picior. Alteori ei loveau crosa adversarului și în acest fel îi luau sigur pucul.

Schimburile de jucători :

Canadienii în timpul jocului schimbă jucătorii după alt sistem decît obișnuiesc cehii. Ei înlocuiesc toți jucătorii dar nu schimbă atacul deodată, ci pe rînd numai cîte un jucător. Hotărîtoare în această privință erau următoarele :

a) posibilitatea de a domina în timpul jocului ;

b) adversarul ;

c) desfășurarea jocului.

Ei pretind că jucătorii trebuie introduși separat, după necesitățile jocului, deoarece fiecare jucător are caracteristici proprii. Introducerea lor poate fi cu folos atunci cînd este făcută la momentul oportun. S-a întîmplat ca în decursul aceluiași joc, un singur jucător să joace în cinci posturi diferite. In meciul cu Suedia formația de bază a intrat pe teren cu Grant și Bill Warwick în posturile de fundași, cu Killburn în postul de centru atacant, iar ca extreme au jucat fundașii.

Mac Intyre, care la Praga a jucat în apărare, în meciul cu U.R.S.S. a fost centru înaintaș, iar în ultima repriză a jucat ca extremă stîngă. Totuși, în meciurile grele, apărătorii au jucat la posturile lor. Și în jocul cu Uniunea Sovietică, cele două rînduri de apărare au fost schimbate integral și în mod regulat.

UNELE ÎNVĂȚĂMINTE DIN JOCUL CU ECHIPA UNIUNII SOVIETICE :

In ultimul campionat mondial sovieticii au fost unii dintre cei mai rapizi jucători. Viteza și supleţea, pregătirea fizică excelentă și jocul colectiv au constituit valoarea echipei sovietice.

Echipa Uniunii Sovietice se deosebește de celelalte echipe mai ales prin tehnica alergării. Ei aleargă cu pași mari, asemănători cu cei ai patinatorilor de viteză și folosesc patine fără șanț. In felul acesta ating o viteză mai mare în alergare. Crosele lor au un unghi mai puțin obtuz, cca. nr. 7—8, care dă posibilități mai bune de manevrare în apropierea picioarelor și permit un șut mai puternic și mai precis. Sovieticii joacă foarte mult cu piciorul și prin aceasta se deosebesc de canadieni, care nu cunosc acest fel de joc. Acest sistem ei îl aplică și ca element tactic (de ex. Bobrov lasă pucul să treacă pe sub crosă la patină, apoi îl împinge cu piciorul înainte, pentru a trage direct la poartă).

Jocul lor este însă moale. La campionatele mondiale, toate celelalte echipe, inclusiv echipa cehoslovacă, au jucat mai bărbățește. In unele faze de joc comportarea lor a fost deosebit de cavalerească : deși au fost împinși în mod neregulamentar în mantinelă, ei nu au ripostat în același fel, ci au continuat să joace liniștiți.

Numărul cel mai mic de minute de pedeapsă pe care l-au totalizat dovedește jocul lor corect. Meciul cu Canada a demonstrat același lucru : cu toată înfrîngerea suferită ei nu au jucat neregulamentar. In comparație cu jocurile anterioare ei au pierdut multe dueluri (bodicec) la mantinelă. In general, în jocul cu Canada n-au reușit să se impună în luptele corp la corp. Concepția lor actuală de joc este asemănătoare cu a baschetbalului ; aceasta însă reprezintă un dezavantaj deoarece în hocheiul pe gheață este permis și un joc ceva mai dur.

Unele observații asupra tacticii :

Echipa sovietică a jucat simplu, util și a folosit bine jocul colectiv. Bobrov este singurul care a avut altă concepție de joc, dar el nu a fost în asentimentul coechipierilor săi și din această cauză în comparație cu anul trecut a înșelat așteptările. Caracteristic jucătorilor sovietici este pasarea fulgerătoare a pucului spre partener efectuată fără ezitări inutile și prin care accelerau acțiunile de apărare și atac, derutînd adeseori adversarul.

Jucătorii sovietici folosesc din plin întregul teren și știu să se demarce și să paseze astfel pucul, încît derutează complet adversarul. In felul acesta

s-au impus în meciurile cu R. Cehoslovacă şi S.U.A., însă în jocul cu Canada nu au putut folosi această tactică decît în repriza I, trebuind să renunţe la ea după cel de al doilea punct. Ei nu se tem să paseze pucul înapoi apărării, dacă văd că nu pot pătrunde cu el spre poarta adversă. Fundaşii dirijează atunci pucul pe latura cealaltă a terenului. Folosirea întregului teren însă nu s-a armonizat cu sistemul de îngrămădire a jucătorilor în faţa porţii, astfel că în jocurile cu echipe mai slabe, dar cu o apărare bună, ei au reuşit cu greu să înscrie punctele. Acest sistem de joc le-a reuşit numai în meciul cu echipa cehoslovacă. In jocul cu echipa S.U.A., jucătorii sovietici ar fi ameninţat serios poarta (de peste 40 de ori), dacă un jucător din această formaţie ar fi stat în apropierea porţii americane.

Ei folosesc destul de bine spaţiul din spatele porţii, de unde pregătesc acţiuni periculoase pentru adversar. Utilizarea terenului din spatele porţii adverse este un succes al şcolii de hochei pe gheaţă sovietice. Ea a îmbogăţit astfel tactica jocului de hochei pe gheaţă. In aceste campionate sovieticii au folosit relativ puţin triunghiul lor tipic de tragere, care în anii trecuţi le-a adus multe puncte. Pasele din spatele porţii înspre zona din faţă, către apărătorii ce se apropiau, nu le-au reuşit întotdeauna şi în jocurile cu adversari tari chiar foarte rar.

Ei pasează de obicei pucul imediat, fără a-l conduce inutil, sau cu ezitare. De multe ori hocheiştii sovietici schimbă direcţia pucului prin simplă atingere cu crosa, pasîndu-l astfel partenerului. Adesea pucul este împins înainte cu patina ; din astfel de pase cu patina trimise de fundaşi, s-au creat de multe ori acţiuni ofensive.

Trecerea în zona de atac :

Trecerea în zona de atac este asemănătoare cu aceea a echipei cehoslovace :

1. Un jucător conduce pucul în această zonă.

2. Pucul este pasat la mică distanţă în zona centrală, deschizîndu-se ofensiva în centrul terenului.

3. Extremele deschid atacul pe una din laturi.

4. In mod excepţional, pucul este jucat în mantinelă.

De cîteva ori, jucătorii sovietici au reuşit să paseze frontal pucul jucătorului în atac, care îl primea în plină viteză, printre fundaşii adverşi, pe linia albastră şi care declanşa atacul asupra porţii. Se vedea că ei se antrenaseră pentru un astfel de atac. După ce treceau în zona de atac, conduceau pucul pînă în spatele porţii. Extrema trecea atunci, chiar în dezavantajul său, pînă în colţul terenului. Prin pase continui, legate de un permanent schimb de locuri, sovieticii căutau să elibereze un jucător, care să tragă apoi la poartă. De cele mai multe ori ei trăgeau la poartă fără prea multe pregătiri.

Fundaşii sovietici au folosit la linia albastră un element tactic nou. Dacă un adversar declanşa un atac peste apărarea sovietică, atunci fundaşul se întorcea repede şi pornea spre propria-i poartă, fiind mai repede în apropierea ei decît înaintaşii adverşi. In felul acesta anihila acţiunea atacantului, care nu putea nici să contraatace, nici să paseze în mod util pucul. In jocul lor superior se remarcă mai ales permanenta mobilitate a tuturor jucătorilor, iuţeala mişcărilor şi calmul cu care jucătorii sovietici conduc pucul, pentru a-şi obliga adversarii să greşească, ca apoi prin startul lor rapid să obţină marcarea unui punct.

Jocul de apărare :

Inaintaşii dacă pierdeau pucul, stopau imediat după jumătate de metru sau un metru şi se întorceau rapid spre fundaşii lor. Ei frînau fără efort vizibil şi-şi ajungeau adversarul cu puc sau fără puc după cîţiva metri. La pierderea pucului, ei nu descriau curbe inutile (cu excepţia lui Bobrov) care ar fi întîrziat inutil jocul. Dacă pierdeau pucul în zona de atac ei luptau imediat pentru el. Din fiecare parte ataca cîte un jucător, în timp ce al treilea se retrăgea puţin iar fundaşii păzeau linia albastră. Dacă adversarul se demarca totuşi şi pătrundea în terenul lor, atunci întreaga echipă se retrăgea cu iuţeală înapoi. Fiecare jucător îşi marca strict adversarul, astfel că rareori un atacant întîlnea mai puţin de patru-cinci apărători.

Declanșarea ofensivei cu ajutorul fundașilor :

Dacă fundașii intrau în posesia pucului, de cele mai multe ori ei pasau înainte prin :

a) pase prin ricoș în diagonală spre un jucător în poziție avansată ;
b) lateral spre mantinelă ;
c) lateral în spatele propriei porți ;
d) sau nu pasau de loc și declanșau personal atacul.

Fundașii încercau să joace permanent frontal față de adversar și să păstreze astfel o bună perspectivă asupra întregii desfășurări a jocului. Toți jucătorii din apărare porneau uimitor de repede în atac.

Lipsuri în joc :

Echipa Uniunii Sovietice care a participat la campionatele mondiale a avut următoarele lipsuri :

1) In zona de atac a jucat prea mult în colțul terenului și nu a avut putere de pătrundere spre poartă.
2) La mantinelă a jucat slab, prea moale și fără energie.
3) Au subestimat folosirea forței fizice în timpul jocului (la blocaje, intrări corp la corp, bodicec). In aceasta a constat deosebirea cea mai mare între echipa sovietică și cea canadiană.
4) Degajările lor nu au fost prea rapide, au tras rar și de puține ori cu reversul (backhand) la poartă.

UNELE ÎNVĂȚĂMINTE DIN JOCUL ECHIPEI CEHOSLOVACE :

Jocul echipei cehoslovace de hochei pe gheață este considerat ca unul dintre cele mai bune din lume. Locul foarte bun ocupat la campionatele mondiale — al treilea — nu exprimă însă toate posibilitățile care există pentru obținerea unui succes și mai mare ; actualele lipsuri trebuie înlăturate.

Jucătorii cehoslovaci au o bună tehnică de alergare și mînuire a crosei, precum și posibilități creatoare în jocul ofensiv. Echipa cehoslovacă a fost recunoscută ca echipa cu jocul cel mai cavaleresc din întregul campionat și prin aceasta nu s-au adus laude numai echipei reprezentative, ci întregului hochei pe gheață și chiar întregului sport cehoslovac. In comparație cu anul trecut se poate spune că reprezentativa de anul acesta a fost mai tare și a obținut performanțe mai bune. Cei mai mulți dintre jucători au fost în formă bună, ceea ce s-a resimțit în jocul de ansamblu al echipei.

Cu toate aceste condiții, în decursul jocurilor s-au observat unele lipsuri, care trebuie înlăturate, dacă echipa cehoslovacă vrea să lupte anul viitor pentru titlul de campioană mondială.

O mare lipsă o reprezintă jocul nu îndeajuns de bărbătesc. Nu trebuie să fii dur numai la intervenții și blocaje. Trebuie să știi să reacționezi liniștit și la atacurile în forță ale adversarilor și să nu-ți pierzi calmul ci să joci liniștit mai departe. In duelurile lîngă mantinelă (bodicec), în conducerea pucului, în trasul la poartă, dar mai ales în jocul ofensiv la poarta adversă și în cel defensiv la propria poartă trebuie să se joace bărbățește. Jucătorii trebuie să fie mai duri cu ei înșiși, mai ales în jocurile care par pierdute și în care trebuie să se lupte totuși în continuare pentru a obține eventual victoria.

O altă lipsă a constituit-o ineficacitatea în zona de atac, precum și trasul prea puțin la poartă. In zona de atac jocul a fost prea desfășurat și din această cauză n-a fost eficace. Extremele ar fi trebuit să se apropie mai mult de poartă, unde ar fi fost mult mai periculoase decît în colțul mantinelelor. Centrul înaintaș a stat mult prea departe de poartă (6—8 metri) în clipa în care i s-a pasat pucul ; în afară de aceasta rareori a fost în situația de a interveni și de a trage la poartă fără o pregătire prealabilă, astfel că șuturile sale au fost fără efect. Capacitatea de a șuta a celor mai mulți dintre jucătorii cehoslovaci este mediocră ; ei nu știu să tragă fără o pregătire prealabilă. Pasele în zona de atac trebuie executate de asemenea mai rapid. Dacă un fundaș trece în zona de atac pentru a pasa pucul unui înaintaș, un alt jucător trebuie să-l înlocuiască imediat la apărare. Poziția în linie dreaptă a fundașilor de-a lungul liniei albastre nu reprezintă cea mai bună poziție de atac. Extrema (Hajsman) nu ar fi trebuit să trimită niciodată pucul la întîmplare, în spațiul din spatele porții. In felul acesta adversarul intră prea ușor în posesia pucului, iar jucătorul însuși, sau cel puțin unul dintre parteneri intră în of-

said. De multe ori s-a jucat în grabă. Jucătorii canadieni şi sovietici păstrează pucul, dau coechipierilor timp să se demarce şi după aceea le pasează pucul. Jocul prea pripit duce la pierderea pucului. Adesea jucătorii noştri pătrund în terenul advers cu aceeaşi viteză. Toate forţele trebuie să fie utilizate la momentul oportun ; în general însă forţele proprii trebuie cruţate. In cazul cînd un jucător iniţiază o acţiune ofensivă, el îşi va accelera viteza chiar dacă nu a intrat încă în posesia pucului. Abia după aceea poate să-şi micşoreze viteza, aşa cum procedează Zabrodsky, Tumba Johansson şi unii jucători canadieni şi sovietici.

Şi pătrunderea în zona de atac poate fi făcută mai uşor şi mai sigur. O acţiune individuală împotriva unui adversar puternic reuşeşte rareori. Jucătorii cehoslovaci nu stăpînesc încă pătrunderea în zona de atac prin degajări lungi de-a lungul mantinelei, căci este necesar ca cel puţin doi jucători să urmărească în plină viteză pucul, pentru a-l obţine. Extremele trebuie să aleagă pentru ofensivă cel mai scurt drum şi să nu aştepte pînă în momentul cînd fundaşii îi împing în colţul terenului. La fiecare pasă ele trebuie să fugă în plină viteză înainte. Un puc pasat cu forţă înainte face acţiunea ofensivă mult mai periculoasă.

O lipsă o constituie şi insuficienta colaborare a atacului cu apărarea în jocul defensiv şi pe de altă parte a apărării cu înaintarea în declanşarea acţiunilor ofensive. Jocul ofensiv al jucătorilor de la înaintare este mult mai bun decît jocul lor defensiv. De altfel este mai uşor să ataci decît să te aperi şi în jocul echipei cehoslovace se pune accentul mai mult pe atac. De multe ori apărarea a conlucrat prost cu atacul, a părăsit prea devreme linia albastră, în timp ce extremele stăpîneau zona centrală. Ei au părăsit uneori prea devreme spaţiul porţii şi nu au jenat suficient adversarul în faţa porţii. Pentru declanşarea acţiunilor ofensive jucătorii din apărare au pasat greu pucul celor din înaintare. Reprezentativa Cehoslovaciei este singura dintre echipele puternice care mai pasează pucul înaintării de-a lungul matinelei. Fundaşii nu ştiu să se descurce suficient (au o tehnică slabă în ţinerea crosei) pentru a putea pasa pucul imediat atacanţilor liberi.

O mare lipsă o constituie şi slaba pregătire morală înaintea meciurilor decisive. Jucătorii n-au suficientă încredere în ei, n-au suficient calm şi tărie şi nu pot termina jocurile în plină forţă. Impotriva unui adversar puternic ei nu sînt capabili de maximum de efort şi performanţă. Toţi cei cinci jucători trebuie să lupte cu tot elanul, ca un colectiv bine sudat ; tot astfel trebuie să joace şi echipa de schimb.

Această lipsă este rezultatul unei greşite munci de antrenament la diversele cluburi. De cele mai multe ori echipele urmăresc numai obţinerea punctelor şi nu folosesc toate cele trei schimburi de înaintaşi sau nu utilizează în jocurile amicale şi jucătorii mai slabi. Jucătorii buni trebuie să-şi risipească forţele de-a lungul întregului joc. Din această cauză jocurile se dispută într-un ritm reţinut şi nu prin consumarea tuturor forţelor.

O altă deficienţă se observă şi în ceea ce priveşte pregătirea fizică generală ; jucătorilor cehoslovaci le lipseşte forţa şi rezistenţa. Dacă această lipsă va fi înlăturată, capacitatea lor de performanţă va creşte în mod considerabil. Forţa braţelor este prea mică, fapt ce se remarcă mai ales în conducerea pucului, în luptele corp la corp (bodicec), cît şi în trasul la poartă.

Cum s-au marcat punctele ?

Cele mai multe goluri (circa 3/4) au fost marcate din imediata apropiere a porţii : de la jumătate de metru pînă la cinci metri. De la distanţă medie sau de la linia albastră s-au realizat foarte rar puncte şi numai în cazul cînd portarul era mascat, sau vreunul dintre jucători schimba direcţia pucului atît de mult încît portarul nu mai putea interveni. Dăm cîteva exemple de situaţii care au dus la înscrierea de puncte : Canada—S.U.A. 12 : 1, R. Cehoslovacă—Suedia 6 : 5.

Observaţiile făcute asupra trasului la poartă au dus la concluzia că cele mai multe echipe preferă să tragă la poartă numai în situaţii sigure, în care pucul ameninţă într-adevăr poarta. Trasul la poartă din poziţii nefavorabile de a înscrie aduce de cele mai multe ori pucul în posesia adversarului. După numărul de puncte realizat cei mai buni trăgători au fost canadienii şi cehoslovacii. Rezultatele jucătorilor cehoslovaci nu

sînt mulțumitoare, pentru că au ratat multe ocazii sigure. Abia spre sfîrșit, jucători cunoscuți ca buni trăgători ca Vlastimil Bubnik, Zabrodsky și Barton au reușit să se impună. Ei au realizat în total 40 puncte, adică 63,5% sau aproape de două ori mai mult decît toți ceilalți jucători la un loc. Celelalte echipe au rămas sub această medie.

In majoritatea cazurilor șuturile au fost trase prin lovituri din forță. Trasul cu reversul (backhand) sau tîrșit au fost rar folosite. Defectele acestui fel de șut (spațiu mai mare de desfășurare, timp mai mult pentru pregătirea pucului) dau posibilitate adversarului să-și pregătească din timp apărarea, astfel că jucătorii puteau să pareze lovitura înainte de a avea urmări, sau portarul avea timp suficient să se pregătească în mod corespunzător pentru apărare. Prin sistemul acesta s-au realizat foarte puține goluri. Trasul la poartă cu reversul (backhand), din viteză cu elan, a fost folosit rar, deoarece cei mai mulți jucători nu știu să tragă astfel. Lovitura revers o folosesc numai jucătorii cehoslovaci, ceea ce face ca Zabrodsky și ceilalți jucători care trag în acest fel să devină atît de periculoși.

Lovitura revers (backhand) însă a fost trasă în majoritatea cazurilor fără nici o pregătire prealabilă și anume:

1. De la linia albastră sau de la distanță mai mare cu o amplitudine a crosei.

2. La poartă prin lovitură directă sau prin simplă derivare din lama crosei.

In loviturile cu elan mare crosa este ridicată pînă la înălțimea șoldurilor. Lovitura se execută în continuare astfel, încît vîrful crosei să atingă întîi gheața și lama să fie în poziție oblică față de puc. In clipa în care lama atinge pucul, acesta este „acoperit" repede printr-o mișcare a crosei înainte. Pucul capătă astfel o forță suplimentară și pleacă ca un titirez. Avantajul acestui fel de lovitură este că pucul nu mai poate fi parat așa de ușor de adversar iar apărătorii nu pot aprecia din timp direcția de mișcare a crosei, căci pregătirea loviturii se face încă din aer.

Cînd jucătorul trage încet la poartă crosa este ridicată numai puțin de pe gheață și lovitura se execută cu un mic avînt, lama crosei acționînd suplimentar. Decisiv în aceasta este elementul surpriză, căci jucătorul nu are timp să-și pregătească pucul și nici nu are precizie la tras.

In șuturile slabe, pe care le folosesc canadienii și parțial americanii, lama lunecă astfel pe gheață, încît este perpendiculară pe direcția de tragere. Atacantul o răsucește apoi după necesități, în direcția dorită.

Jucătorii cehoslovaci trebuie să acorde mai multă atenție antrenamentului de tras, deoarece majoritatea dintre ei trag mediocru. Inainte de toate ei trebuie să-și îmbunătățească șuturile din stînga. Jucătorii trebuie să știe să tragă din orice situație și din orice poziție. Bineînțeles că șuturile din imediata apropiere a porții sînt cele mai eficace, mai ales că se trag fără nici un fel de pregătire prealabilă. Un șut pripit aduce echipei numai dezavantaje, căci pucul intră în posesia adversarului.

Stadiul actual și raportul de forțe în hocheiul pe gheață

In decursul campionatelor mondiale s-a simțit din ce în ce mai mult diferența între performanțele diferitelor națiuni. S-a văzut că un rol preponderent îl joacă numai acele state, în care hocheiul pe gheață se bucură de o veche tradiție, în care este bine îndrumat și condus tehnic și în care este practicat de cîteva zeci de mii de jucători. Statele în care hocheiul pe gheață nu este un sport popular joacă un rol minor. In Canada de exemplu hocheiul pe gheață este practicat de peste 100.000 jucători seniori înregistrați, în Uniunea Sovietică de peste 30.000, în R. Cehoslovacă de peste 30.000, în S.U.A. de cca. 40.000, în timp ce în Olanda sînt numai cca. 400 jucători, iar în Belgia, care se află în coada clasamentului, doar 40—50 jucători practică acest sport. Nu se poate vorbi numai de două concepții de joc care au fost reprezentate la campionatele mondiale. In afară de concepția de joc canadiană și sovietică, mai există și o a treia concepție de joc, care a fost reprezentată de hocheiul cehoslovac. Prin ce se deosebesc între ele și ce caracteristici, avantaje și dezavantaje au aceste concepții?

Școala canadiană de hochei pe gheață

Ea are o veche tradiție a hocheiului, care se bazează pe o experiență de aproape 90 ani. In afară de aceasta are

cei mai mulţi jucători pe care i-a avut vreodată o ţară. La acestea se mai adaugă şi condiţiile materiale ideale (iarnă lungă, lacuri, sute de săli în regiunile cu climă mai caldă sau prea aspră).

Această şcoală îmbină o tehnică de patinaj excepţională a jucătorilor cu robusteţea, tăria şi puterea de a duce la capăt acţiunile ofensive şi defensive. Se pleacă de la premisa că fiecare jucător este un foarte bun jucător de hochei, care reuşeşte să se impună în joc. Ar fi greşit să afirmăm că întreaga echipă nu reuşeşte să se impună datorită unei colaborări insuficiente, dar această conlucrare nu este atît de evidentă ca de ex. la echipa sovietică. Se pleacă de la premisele materiale ale societăţii, în care fiecare individ se bazează mai întîi pe el însuşi şi abia apoi pe societate. Aceasta se observă mai ales la jocurile echilibrate, în care canadienii folosesc orişice mijloc, cînd victoria li se pare primejduită. Uneori unii jucători exagerează chiar, dăunînd mai mult echipei lor decît să-i fie de folos, căci sînt eliminaţi din joc.

După concepţia lor, jocul nu este altceva decît o serie de acţiuni rapide, ofensive şi defensive, întrerupte de lupte corp la corp (bodicec). Ei preferă acţiunile nu prea complicate, dar totuşi suficient de gîndite, pe care le încheie fulgerător prin şuturi, adeseori neprecise, spre poartă. Ei nu au idei şi soluţii originale, fanteziste, ca jucătorii cehoslovaci de exemplu, în schimb nu se dau în lături de la nimic, au un elan nestăvilit şi o mare ambiţie de joc.

In comparaţie însă cu dezvoltarea generală a hocheiului pe gheaţă observăm că această şcoală, cu tot titlul mondial pe care l-a cucerit şi ultima dată în Germania occidentală, a rămas de fapt pe loc. In orice caz nu se mai poate vorbi despre o suveranitate categorică a hocheiului canadian, chiar dacă echipa Canadei rămîne principala pretendentă la titlul mondial.

Echipa americană joacă asemănător, întrucît face parte din aceeaşi şcoală. Jucătorii acestei ţări însă nu ating nivelul tehnic al canadienilor. Suedezii, prin concepţia lor de joc se apropie cel mai mult de canadieni, deşi utilizează mult şi elemente din stilul cehoslovac de joc.

Şcoala sovietică de hochei pe gheaţă

Această şcoală a mers pe o cale proprie şi ea este rezultatul eforturilor comune ale jucătorilor şi antrenorilor sovietici. Pentru prima oară în istoria sportului se întîmplă ca o ramură de sport, necunoscută într-o ţară, să atingă în atît de scurt timp (din 1946) un nivel atît de ridicat. Aceasta demonstrează munca creatoare a antrenorilor, folosirea justă a cunoştinţelor ştiinţifice în metodele de antrenament şi condiţiile excepţional de favorabile pentru acest joc.

Prin ce se remarcă în mod deosebit şcoala sovietică de hochei pe gheaţă? Jucătorii sovietici posedă o condiţie fizică excelentă; ei joacă de la început şi pînă la sfîrşit în plină forţă. De asemenea au şi o viteză foarte mare, prin care depăşesc toate celelalte echipe. Această viteză care caracterizează toată concepţia lor de joc este completată de o mare rezistenţă. Jucătorii sovietici pasează pucul prin simplă atingere sau prin ricoşare; ei au o bună tehnică în lucrul picioarelor, nu conduc pucul inutil, nu fac curbe inutile cînd pierd pucul, încetinind astfel jocul. Ei îşi depăşesc adversarii prin suplete.

Tactica de bază a şcolii sovietice constă în colaborarea colectivă a echipei. Jucătorii sovietici declanşează acţiuni colective, cărora li se subordonează, dar sprijină în acelaşi timp şi iniţiativele individuale. Planul jocului este dezbătut în colectiv, însă poate fi schimbat în decursul jocului după indicaţiile antrenorului, care conduce echipa.

Toate acţiunile ofensive şi defensive sînt simple şi eficace, fără artificii şi ezitări inutile. Atacantul trage la poartă fără pregătirea prealabilă a pucului. Fundaşii pasează imediat pucul din zona de apărare spre parteneri sau îl trimit în zona centrală, fără a se gîndi la consecinţele acestui fel de joc.

Jucătorii sovietici se deosebesc de ceilalţi prin jocul lor degajat în manevrarea pucului, în intrările la corp (bodicec), la blocaje, la jocul la mantinelă sau în duelurile din faţa porţii. Din păcate, prin aplicarea prea strictă a sistemului de joc în colectiv ei joacă uneori prea şablonat, căci fiecare jucător aplică numai sistemul pe care l-a învăţat; spiritul lor creator este astfel de multe ori stăvilit.

Școala sovietică trebuie considerată ca un mare aport în dezvoltarea viitoare a jocului de hochei pe gheață. Ea are la bază antrenamentele sistematice și folosește just premisele științifice.

Intr-un stil asemănător, dar mai puțin perfect, încearcă să joace polonezii.

Școala cehoslovacă de hochei pe gheață

De mulți ani școala cehoslovacă s-a dezvoltat de sine stătătoare, deși la început a fost mult influențată de școala canadiană, iar în ultimul timp a preluat cîte ceva de la școala sovietică. Campionatele mondiale au dovedit totuși individualitatea ei. Specialiștii în hochei pe gheață și reporterii de sport germani au confirmat existența ei.

Această școală pretinde o foarte bună tehnică de patinaj și mînuire a crosei și dezvoltă excepționale calități creatoare în jocul ofensiv. Fentele utilizate în spirit creator, fanteziile și jocul inventiv și elegant fac această școală foarte plăcută și atrăgătoare. Ea este considerată adeseori ca cea mai bună concepție de joc și indică drumul pe care trebuie să-l urmeze viitoarea dezvoltare a hocheiului.

Jucătorii cehoslovaci posedă o tehnică a alergării deosebită de a celorlalți. Ei aleargă foarte ușor, fără eforturi mari, folosind mici salturi, care nu obosesc jucătorul. Stabilitatea excelentă pe gheață permite dezvoltarea unei viteze mari. Această viteză mare însă este de scurtă durată, astfel că nu poate fi menținută permanent. Printr-o dezvoltare fizică corespunzătoare, jucătorii cehoslovaci se pot dezvolta mai bine în această direcție.

Ei sînt considerați printre cei mai buni jucători prin tehnica mînuirii crosei, vizibilă în felul cum știu să conducă pucul, prin evitarea adversarului, prin preluarea pucului cu stopuri și pase în continuare. Ei au o conducere specifică, curgătoare, a pucului, care folosește pentru derutarea adversarului. Pucul este condus mai mult din încheietura mîinii. Jucătorii cehoslovaci se deosebesc de celelalte echipe și prin loviturile de stînga, chiar dacă momentan nu posedă încă perfect acest sistem de joc.

Jucătorii cehi au o perspicacitate și o capacitate creatoare deosebită. In jocurile cu o echipă bună ai impresia că te afli în fața unei întreceri dintre un artist și un bun meșteșugar. Capacitatea de a lua hotărîri imediate și concepția bună de joc duc jucătorii cehoslovaci la noi variante, cărora cu greu le rezistă adversarul. Bogăția ideilor noi și spiritul inventiv al jucătorilor dovedește mentalitatea poporului cehoslovac. In Republica Cehoslovacă hocheiul pe gheață este pe drumul cel bun de a deveni un sport național.

Școala cehoslovacă mai are de înlăturat multe lipsuri. Ii lipsește mai ales bărbăția jocului canadian, dezvoltarea fizică, simplicitatea și eficacitatea jocului de hochei sovietic.

In timp ce hocheiul cehoslovac este pe drumul cel bun în înlăturarea acestor lipsuri, austriecii și elevețienii au rămas în urmă. Ei se apropie foarte mult de concepția de joc a jucătorilor cehoslovaci, mai ales atunci cînd aceștia fac joc de demonstrație fără a urmări rezultatul și fără a face eforturi fizice peste limita medie.

Munca în hocheiul pe gheață cehoslovac

1. *Concluzii generale.* Munca în masă este factorul de bază pentru obținerea performanțelor în sport. Pentru aceasta este necesară preocuparea față de succesori, față de tineret. Este necesară organizarea unor jocuri de calitate superioară pentru seniori, tineri și școlari. Trebuie îmbunătățită munca de antrenament, trebuie ridicați și formați noi antrenori, căci sînt prea puțini. Jucătorii trebuie să lupte pentru a obține o condiție fizică cît mai bună (forță, rezistență, suplețe), căci dezvoltarea fizică generală a jucătorilor cehoslovaci, încă nu este la nivelul lor tehnic.

Este necesară o preocupare mai accentuată față de unele condiții materiale foarte acute (stadioane de iarnă — mărirea numărului lor, calitatea gheții, posibilități de antrenament pentru jucătorii de performanță și pentru tineret). De asemenea și față de educația moral-politică a jucătorilor cehoslovaci, față de spiritul lor de colectiv, de disciplină, duritate și rezistență. Această problemă este strîns legată de ridicarea nivelului politic și pedagogic a antrenorilor noștri.

2. *Concluzii tehnice.* Trebuie îmbunătățit jocul portarilor; antrenorii trebuie să insiste asupra îmbunătățirii jocului de apărare cu mîna al portarilor.

De asemenea trebuie acordată mai multă atenţie jocului defensiv. Jocul în zona de apărare este necesar să devină mai simplu, iar puterea de atac a fundaşilor şi mînuirea crosei să se îmbunătăţească. Trebuie să crească duritatea jocului. Linia albastră este necesar să fie folosită mai mult în toate acţiunile defensive. Jocul de apărare al înaintaşilor trebuie să devină mai bun.

Jocul ofensiv în zona de atac să devină mai eficace. Jucătorii trebuie să utilizeze cel mai scurt drum spre poartă, să se demarce mai uşor şi să perfecţioneze trasul la poartă. Jocul de atac să fie declanşat mai simplu şi mai eficace. Nu este voie să se ezite sau să se părăsească pucul, ci acesta trebuie împins în orice condiţii în zona de atac. Este mai bine să se trimită pucul înainte spre un jucător liber, sau în mantinela din spatele porţii şi apoi să se alerge după el.

Trebuie îmbunătăţită lovitura de atac. Prin pase mai bune şi mai rapide întregul joc va deveni mai dinamic. Pucul trebuie pasat cu forţă şi deschiderile spre poartă trebuie să fie la fel de tari ca şi un şut.

In zona centrală să se paseze la timp. Dacă extrema primeşte pucul ea trebuie să se năpustească pe cel mai scurt drum spre poartă. Pucul va fi astfel pasat, ca să vină mereu în faţa jucătorului şi nu în spatele lui. Fiecare pasă trebuie să aibă o direcţie precisă. Este bine ca jucătorii să-şi accelereze viteza la orice acţiune ofensivă; totuşi ei nu trebuie să joace tot timpul în acelaşi ritm. Fiecare jucător să se străduiască să atragă jocul în jumătatea de teren adversă. La pierderea pucului lupta pentru el să înceapă încă din zona de atac. Adversarul trebuie atacat din clipa preluării pucului. Este necesar ca jocul să fie îmbunătăţit cu multe elemente tehnice (jocul cu corpul, pase lungi în adîncime, degajări din aer etc.) pe care jucătorii le neglijează în prezent.

Aprecierea dezvoltării fizice a elevilor școlii medii tehnice de cultură fizică

Dr. AL. NIȚESCU

Cunoașterea stării de dezvoltare fizică permite să se urmărească influența practicării sistematice a exercițiilor fizice și a sportului asupra unor factori antropofiziometrici, aceasta reprezentînd totodată unul din mijloacele de apreciere a stării de sănătate.

Condus de aceste considerente, am căutat ca prin măsurători de biometrie, să studiem eficiența metodelor folosite în procesul de instruire și antrenament al elevilor din S.M.T.C.F.

Folosind indicațiile lui S. P. Letunov și R. E. Motileanskaia, asupra metodei standardelor, din lucrarea „Controlul medical în educația fizică", am prelucrat următorii factori antropofiziometrici: înălțime, greutate, distanța sol-pubis, perimetrul toracic, abdominal și al bazinului, diametrele biacromial și bitrocanterian, elasticitatea toracică și capacitatea vitală la elevii S.M.T.C.F., diferențiați pe sexe și pe șase grupe de vîrstă. Rezultatele au fost exprimate prin valorile: media aritmetică ponderată (Mp), limitele de variație minimă și maximă, eroarea medie a mediei aritmetice (m/Mp/), deviația standard (δ) și coeficientul de variație (V).

Factorii și valorile de care am vorbit, sînt prezentați în tabelele 1 și 2.

Analiza datelor din aceste tabele arată că distanțele dintre limitele de variație minimă și maximă, în cadrul fiecărei grupe de vîrstă, sînt mai mici decît cele constatate de colectivul catedrei de igienă și control medical de la I.C.F., în lucrarea „Aprecierea dezvoltării fizice a studenților I.C.F.", ceea ce denotă că grupele de elevi sînt mai omogene decît acelea ale studenților.

Comparînd datele medii valabile pentru țara noastră, cu datele medii ale elevilor S.M.T.C.F., constatăm (așa cum se vede în tabelele 3 și 4), că băieții depășesc cu mai mult sau mai puțin mediile factorilor antropofiziometrici cercetați. Deși diametrul bitrocanterian este numai cu 1-2 cm deasupra mediei vîrstei, perimetrele abdomenului și bazinului sînt cu 3-4 cm mai mari decît media vîrstei. Acest lucru dovedește că masa musculară este mult mai dezvoltată la acești elevi, presupunere confirmată de altfel și

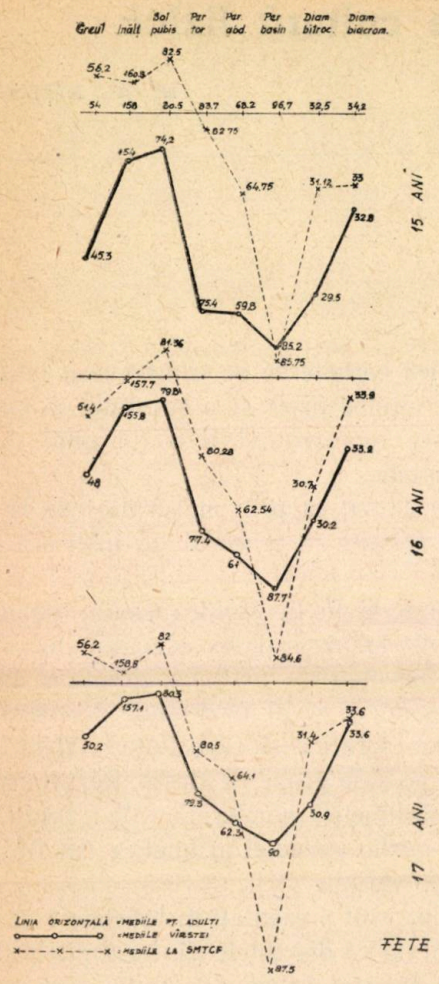


FIG 1

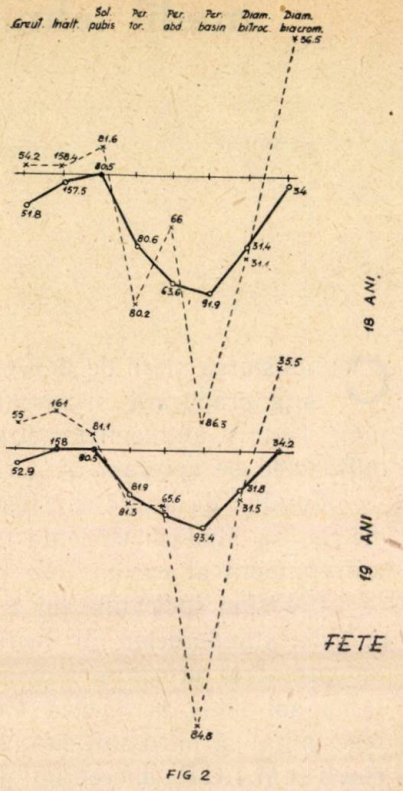


FIG 2

de greutate, care este mai mare decît media vîrstei cu 5-11 kg şi de indicele de adipozitate al lui Lorentz, care este mai mic decît 0 la toate grupele de vîrstă.

La fete, în general, se vede aceeaşi depăşire, cu menţiunea că la ele în special la grupa de 18 ani, există un grad mai mare de adipozitate.

Pentru a aprecia mai uşor anuimte deosebiri, prezentăm tabelele 5 şi 6 în care raportăm procentual la înălţime, cîteva dimensiuni.

Pentru a reda în modul cel mai plastic modificările morfologice pe care le-au prezentat elevii studiaţi, faţă de mediile vîrstelor respective, am folosit morfogramele imaginate de Dr. G. Săvescu de la Institutul de Endocrinologie.

CONCLUZII

Din cei 20 factori antropofiziometrici urmăriţi la elevii S.M.T.C.F. am prelucrat în mod statistic 10 dintre ei, făcînd apoi comparaţia între grupele

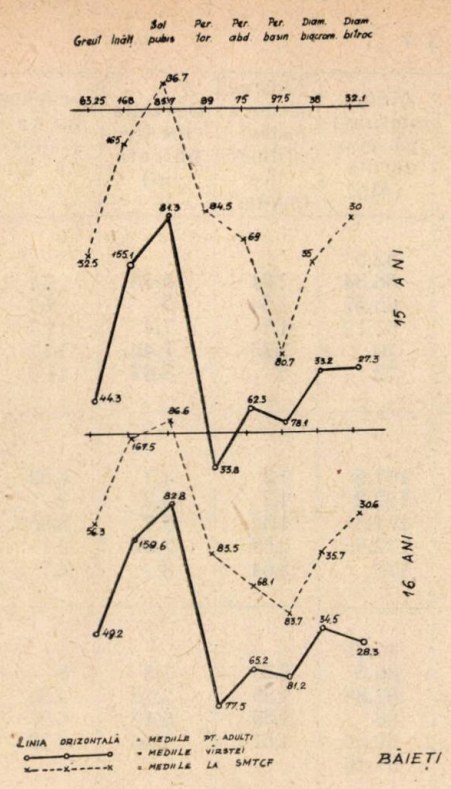


FIG. 3

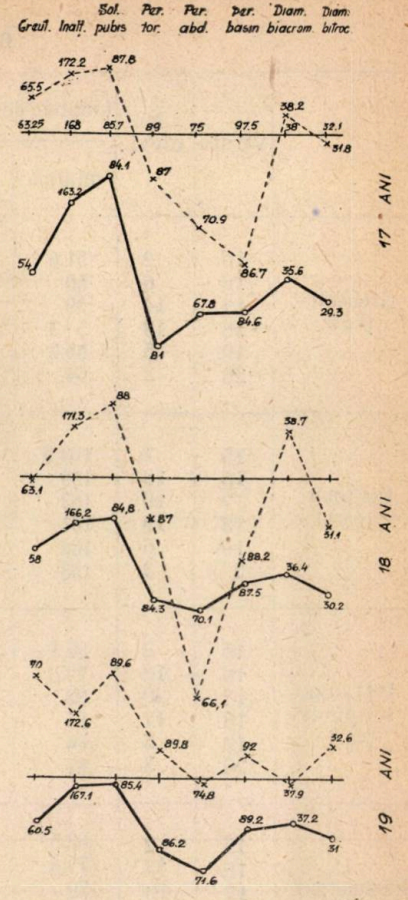


FIG. 4

de vîrstă ale elevilor și mediile grupelor de vîrstă respective.

Atît prin prelucrarea statistică a datelor, cît și din înscrierea în morfograme se constată că exercițiile fizice practicate în mod sistematic la S.M.T.C.F., determină o îmbunătățire a factorilor antropofiziometrici; înălțimea, greutatea, perimetrul toracic, diametrul biacromial, elasticitatea toracică, capacitatea vitală, depășesc cu mai mult sau mai puțin, cifrele medii ale vîrstei respective, micșorîndu-se în același timp intervalul dintre limitele de variație minime și maxime.

Deși numărul celor examinați este destul de redus (128), ceea ce micșorează caracterul reprezentativ al cifrelor, mai ales în ce privește grupele de vîrstă extreme (15, 19, 20 ani), considerăm că aceste cîteva date constituie încă o contribuție la stabilirea efectelor educației fizice raționale asupra dezvoltării corporale a puberilor și adolescenților.

Tabelul 1

BĂIEŢI

	Vîrsta	Nr. elevi	Limitele de variaţie		Media aritmetică ponderată (Mp)	Eroarea medie a mediei aritmetice (m/Mp/)	Deviaţia medie pătrată (σ)	Coeficientul variaţiei la % (V)
			minima	maxima				
Greutate (kg)	15	2	51,6	53,5	52,5			
	16	6	50	65,4	56,34	2,24	5,48	9,7
	17	14	59	76,9	65,57	1,34	5	7,7
	18	18	5)3	86	63,12	1,74	7,4	11,7
	19	5	55,2	78,5	70	3,33	7,48	10,7
	20	3	64	85,4	73	5	8,62	11,9
Inălţime (cm)	15	2	160,5	169,5				
	16	13	159	173	167,5	1,3	4,7	2,82
	17	19	163	183	172,2	1,2	5,2	3
	18	18	161	182,5	171,3	1,35	5,7	3,35
	19	6	162	180	172,66	2,86	7,02	4,1
	20	3	163	181	170	3,64	8	4,7
Distanţa sol-pubis (cm)	15	2	82,5	91	86,75			
	16	13	79,5	91,5	86,6	2,25	7,8	9
	17	20	82	93	87,88	0,95	3,82	4,36
	18	17	81	94	88	1,69	6,12	6,96
	19	6	84	94,5	89,66	1,61	3,96	4,42
	20	3	87	94	91,16			
Perimetrul toracic (cm)	15	2	83,5	85,5	84,5			
	16	13	77,5	87	83,52	0,6	2,18	2,62
	17	18	79	93,5	87	0,83	3,54	4,10
	18	15	76,5	95,5	87	1,32	5,1	5,85
	19	5	84	94	89,8	1,22	2,72	3
	20	3	85	101	92,68	3,24	5,6	6
Perimetrul abdominal (cm)	15	2	67	71	69			
	16	13	63	70,5	68,14	0,55	1,98	2,9
	17	18	64,5	78	70,95	0,75	3,18	4,48
	18	16	61	81	66,12	1,27	5,10	7,70
	19	5	71	77	74,80	0,91	2,04	2,73
	20	3	71	86	76,6			
Perimetrul bazinului (cm)	15	2	79,5	82	80,75			
	16	13	79	87	83,70	0,82	2,96	3,51
	17	19	79,5	92	86,71	0,78	3,41	3,94
	18	16	80,5	98	88,26	0,98	3,94	4,46
	19	6	86	98	92	1,55	3,79	4,25
	20	3	88,5	103	93,83			

Urmare din tabelul 1

	Vîrsta	Nr. elevi	Limitele de variație		Media aritmetică ponderată (Mp)	Eroarea medie a mediei aritmetice (m/Mp/)	Deviația medie pătrată (σ)	Coeficientul variației la % (V)
			minima	maxima				
Diametrul biacromial (cm)	15	2	33,5	36,5	35			
	16	13	31,5	37,5	35,75	1,03	3,71	10,4
	17	19	33,5	39,5	38,26	2,05	2,25	4,69
	18	18	35	40,5	38,75	3,51	1,49	3,90
	19	6	33	39	37,90	1,35	3,31	8,75
	20	3	35	40,5	38,20			
Diametral bitrocanterian (cm)	15	2	30	30	30			
	16	13	28	32,5	30,65	0,39	1,41	4,60
	17	19	30	33	31,87	0,19	0,84	2,64
	18	18	27,5	33,5	31,16	0,35	1,50	4,80
	19	6	30	34	32,66	0,55	1,34	4,12
	20	3	30,5	34	32,16			
Elasticitate toracică (cm)	15	2	5,5	6,5	6			
	16	14	4	9,5	7,3	0,42	1,55	21,5
	17	18	2	10	7	0,29	1,26	18
	18	15	4,5	10	6,5	0,41	1,61	24,5
	19	5	4	6,5	5,5	0,2	0,9	16,4
	20	3	5	5	5			
Capacitate vitală (cc)	15	2	3500	4250	3875			
	16	14	3300	4750	4196	126	475	11,3
	17	18	4000	5800	4982	124	520	10,4
	18	16	3400	5600	4696	149	595	12,5
	19	6	4100	5700	4982	175	425	8,5
	20	3	4250	5500	4818			

Fete *Tabelul 2*

Greutate (kg)	15	8	47,2	64	56,28	2,14	5,69	10
	16	11	47	55,2	51,4	0,77	2,56	5
	17	20	45,8	74,4	56,2	1,5	6,7	11,8
	18	19	46	65,6	54,26	1	4,5	8,3
	19	6	51,1	62,5	55	2,8	7,14	13,0
	20	3	51	57,5	54,32	0,99	1,6	2,9
Înălțime (cm)	15	8	150,5	172,5	160,5	2,29	6,46	4
	16	11	150,5	163,5	157,68	1,13	3,76	2,37
	17	20	149,5	166	158,5	0,9	4,01	2,54
	18	19	152,5	169	158,4	1,06	4,6	2,9
	19	6	152	171	161	5,8	14,26	8,85
	20	3	158	162	160,34	1,21	2,1	1,3

urmare din tabelul 2

FETE

	Vîrsta	Nr. eleve	Limitele de variaţie		Media aritmetică ponderată (Mp)	Eroarea medie a mediei aritmetice (m/Mp/)	Deviaţia medie pătrată (δ)	Coeficientul variaţiei la % (V)
			minima	maxima				
Distanţa sol-pubis (cm)	15	8	78	90,5	82,5	1,32	3,84	4,65
	16	11	78	86,5	81,36	0,67	2,24	2,75
	17	20	76	89	82	0,77	3,44	4,18
	18	19	75,5	86	81,62	0,97	4,22	5,18
	19	6	74,5	87,5	81,17	1,95	4,80	4,65
	20	3	79,5	83,5	81,33			
Perimetrul toracic (cm)	15	8	76	89	82,75	2,47	6,78	8,2
	16	11	76,5	85	80,28	0,88	2,92	3,63
	17	18	75	88	80,56	0,9	3,9	4,85
	18	19	73,5	86	80,26	0,8	3.64	4,65
	19	6	75	86	81,34	2,94	7,22	8,9
	20	3	79	80	80,32	2,1	3,64	4,6
Perimetrul abdominal (cm)	15	8	58	70	64,75	1,29	3,65	0,56
	16	11	59	67	62,54	0,85	2,84	4,53
	17	20	58,5	72	64,10	0,83	3,70	5,78
	18	20	58	71	66	0,96	4,30	6,50
	19	5	61	71	65,60	2,68	6	9,20
	20	3	63	68,5	64,80			
Perimetrul bazinului (cm)	15	8	81	92,5	85,75	1,24	3,54	4,12
	16	10	80	87,5	84,6	0,73	2,32	2,75
	17	20	79,5	96	87,5	0,99	4,45	5,08
	18	18	78	93,5	86,34	1,05	4,45	5,13
	19	5	81	88	84,80	0,91	2,04	2,41
	20	3	84	90	87			
Diametrul biacromial (cm)	15	8	28,5	32,5	31,12	0,46	1,27	4,10
	16	11	29	31	30,68	0,07	0,25	0,82
	17	20	28,5	38	31,40	0,40	1,80	5,40
	18	18	28	33	31.11	0,27	1,16	3,70
	19	5	29	32,5	31,5	0,55	1,23	3,90
	20	3	29	31	30,30			
Diametrul bitrocanterian (cm)	15	8	30,5	34,5	33	1	1,50	4,50
	16	11	31,5	34,5	33,91	1,85	2,82	8,35
	17	20	30,5	35,5	33,6	0,48	2,14	6,40
	18	18	29,5	38,5	36,50	0,87	3,50	9,80
	19	5	30	38,5	35,50	0,78	1,76	4,98
	20	3	32,5	34,5	33,50			

Urmare din tabelul 2

FETE

	Vîrsta	Nr. eleve	Limitele de variație		Media aritmetică ponderată (Mp)	Eroarea medie a medei aritmetice (m/Mp/)	Deviația medie pătrată (s)	Coeficientul variației la % (V)
			minima	maxima				
Elasticitatea toracică (cm)	15	8	4	8	6,52	0,92	2,61	38,5
	16	11	4	7,5	5,77	0,29	0,93	16,2
	17	19	2	8,5	5,64	0,43	1,94	34,3
	18	18	5	10	7,55	0,32	1,39	18,5
	19	5	8	11	8,3	0,63	1,4	16,8
	20	3	7	8	8,16			
Capacitate vitală (cc)	15	8	2800	4600	3425	257	730	21,5
	16	10	2500	3500	3100	97,5	307,5	9,9
	17	19	3500	3800	3257	54	235	7,2
	18	18	2500	3800	3416	73	310	7,02
	19	4	3000	4250	3875	560	112,5	7,28
	20	3	3500	3750	3616			

Tabelul 3-4

	BĂIEȚI						FETE				
	Vîrsta	Media vîrstei	Normali și peste medie		Sub medie		Media vîrstei	Normale și peste medie		Sub medie	
			Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%
Înălțime	15	155,1	2	100	—	—	154	7	87	1	13
	16	159,6	12	92	1	8	155,8	8	73	3	27
	17	163,2	17	89	2	11	157,1	14	70	6	30
	18	166,2	15	83	3	17	157,4	10	53	9	47
	19	167,1	5	83	1	17	158	4	66	2	34
	20	168	2	66	1	33	158	4	100	—	—
Greutate	15	44,3	2	100	—	—	45,3	7	100	—	—
	16	49,2	6	100	—	—	48	9	82,2	2	18
	17	54	14	100	—	—	50,2	18	90	2	10
	18	58	17	94	1	6	51,8	14	74	5	26
	19	60,5	4	80	1	20	52,9	3	50	3	50
	20	62,7	3	100	—	—	53,5	2	66	1	33
Distanța sol—pubis	15	81,3	2	100	—	—	79,2	6	75	2	25
	16	82,2	10	77	3	23	79,8	7	64	4	36
	17	84,1	16	80	4	20	80,3	14	83	6	17
	18	84,9	12	72	5	28	80,5	11	61	8	39
	19	85,4	5	83	1	17	80,5	3	50	3	50
	20	85,7	3	100	—	—	80,5	1	33	2	66

Urmare din tabelul 3-4

	Vîrsta	BĂIEŢI Media vîrstei	Normali şi peste medie Nr.	%	Sub medie Nr.	%	FETE Media vîrstei	Normale şi peste medie Nr.	%	Sub medie Nr.	%
Perimetrul toracic	15	73,8	2	100	—	—	75,6	8	100	—	—
	16	77,5	13	100	—	—	77,4	9	56	2	4
	17	81	17	95	1	5	79,1	9	50	9	40
	18	84,3	18	87	2	13	80,6	8	47	11	53
	19	86,2	4	80	1	20	81,9	2	33	4	566
	20	87,8	2	66	1	33	83	—	—	3	100
Perimetrul abdominal	15	62,3	2	100	—	—	59,8	7	87	1	13
	16	65,2	12	92	1	8	61	6	54	5	46
	17	67,8	14	78	4	22	62,3	14	70	6	30
	18	70,1	11	68	5	32	63,6	14	70	6	30
	19	71,6	4	80	1	20	65,4	1	20	4	80
	20	72,9	2	66	1	33	67,2	1	33	2	66
Perimetrul bazinului	15	78,1	2	100	—	—	85,2	5	63	3	37
	16	81,2	7	54	5	46	87,7	—	—	10	100
	17	84,6	13	68	6	32	90	6	30	14	70
	18	87,5	9	56	7	44	91,9	4	22	14	78
	19	89,2	5	83	1	17	93,4	—	—	3	100
	20	90,7	1	34	2	66	94,7	—	—	5	100
Diametrul biacromial	15	33,2	2	100	—	—	32,5	5	62	3	38
	16	34,5	7	54	6	46	33,2	5	46	6	54
	17	35,6	13	70	6	30	33,6	10	50	10	50
	18	36,4	10	56	8	44	34	10	54	8	46
	19	37,2	5	83	1	17	34,2	2	40	3	60
	20	38	2	66	1	34	34,2	1	33	2	66
Diametrul bitrocanterian	15	27,3	2	100	—	—	29,5	7	87	1	13
	16	28,3	12	92	1	8	30,2	6	54	5	46
	17	29,3	19	100	—	—	30,9	14	70	6	30
	18	30,2	12	65	6	35	31,4	5	27	13	73
	19	31	5	83	1	17	31,8	3	60	2	40
	20	31,8	2	66	1	34	32.1	—	—	3	100
Capacitate vitală	15	3400	2	100	—	—	2900	6	75	2	25
	16	4000	9	64	5	36	2700	9	90	1	10
	17	4500	13	72	5	28	2800	14	100	—	—
	18	4500	7	44	9	56	2800	17	96	1	4
	19	4600	5	83	1	17	2900	4	100	—	—
	20	4600	1	33	2	66	2900	3	100	—	—

Tabelul 5-6

		BĂIEȚI		FETE	
	Vîrsta	Media vîrstei	Media la S.M.T.C.F.	Media vîrstei	Media la S.M.T.C.F.
Distanța sol-pubis	15	—	—	51,5%	51,5%
	16	52 %	51,6%	51,5%	51,5%
	17	51,8%	51 %	51,5%	51,5%
	18	51 %	51,5%	51 %	51 %
	19	51 %	52 %	51 %	50 %
Diametrul biacromial	15	—	—	21,3%	20,5%
	16	21,7%	21,7%	21,3%	21,5%
	17	21,8%	22 %	21,2%	21,2%
	18	22 %	22,5%	21,5%	23 %
	19	22,2%	22 %	21,6%	22 %
Diametrul bitrocanterian	15	—	—	19,2%	19,4%
	16	18,2%	18,2%	19,5%	19,5%
	17	18 %	18,5%	19,7%	19,7%
	18	18,2%	18,1%	20 %	19,5%
	19	18,5%	18,7%	20 %	19,5%
Perimetrul toracic	15	—	—	49 %	51 %
	16	48,7%	50%	49,8%	51 %
	17	49,8%	51%	50 %	51 %
	18	50,5%	51%	51 %	50,7%
	19	51,3%	52%	51,7%	50 %
Perimetrul abdominal	15	—	—	39%	40 %
	16	42 %	40,6%	39%	41 %
	17	41,5%	46 %	40%	40,5%
	18	42,1%	47 %	40%	41,5%
	19	42,5%	43,8%	41%	40,4%
Perimetrul bazinului	15	—	—	55,1%	53 %
	16	51 %	50 %	56 %	55,2%
	17	52 %	50,4%	57 %	55 %
	18	52,5%	51,6%	58 %	54,5%
	19	53 %	53 %	59 %	53 %

Raportarea unor factori la înălțime

Observații asupra dezvoltării jocului de baschet și unele sarcini în legătură cu pregătirea echipelor în anul 1956

EMIL MANEA
lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Sprijinul mereu crescînd primit din partea partidului și guvernului, precum și activitatea susținută depusă în ultimii doi ani de toți activiștii din baschet, au contribuit la o mai bună comportare a echipelor în competițiile interne, fapt ce a dus la obținerea unor rezultate onorabile în ultimele întîlniri internaționale (Budapesta și Varșovia).

Dacă insuccesele din anii trecuți se datorau mai ales faptului că în baschetul nostru nu exista o unitate de concepție în ceea ce privește pregătirea și orientarea, în ultimii ani acest lucru s-a îmbunătățit simțitor datorită acțiunii comune duse de Comisia centrală de baschet în colaborare cu Catedra de jocuri sportive a I.C.F. Astfel au fost aplicate o serie de măsuri care au urmărit atît realizarea unei unități în concepția de joc și pregătire cît și profilarea unui stil românesc în baschet, adecvat posibilităților și particularităților jucătorilor noștri. În ultimul an s-a remarcat începutul unei unități de vederi a antrenorilor și jucătorilor echipei noastre. S-a acordat o atenție mai mare pregătirii fizice, s-au îmbunătățit procedeele tehnice de mînuire a mingii (execuții din articulația pumnului) iar tactica, deși a rămas în urma pregătirii fizice și a tehnicii individuale, prin aplicarea obligatorie a apărării om la om, a circulației cu blocaje și a unui ritm de joc mai ridicat a înregistrat progrese.

Trecînd la aplicarea directivelor date de Comisia centrală de baschet, se impune o analiză a realizărilor și lipsurilor din acest domeniu în anul 1955, în vederea fixării sarcinilor pentru pregătirea viitoare a jucătorilor și echipelor noastre de baschet.

★

Pregătirea generală a echipelor și munca antrenorilor au înregistrat un progres datorită în primul rînd unei organizări mai bune a colegiilor de antrenori — a căror autoritate a crescut — și condițiilor de care s-au bucurat colectivele noastre sportive.

Aproape toți antrenorii au început să fie preocupați de ridicarea nivelului lor profesional, de obținerea unor rezultate bune, de creșterea cadrelor tinere etc.

Cu toate acestea, pregătirea echipelor se găsește încă la un nivel nesatisfăcător datorită unor cauze dintre care menționăm următoarele:

Numărul de ore consacrat antrenamentului este încă mic; în perioada fundamentală majoritatea echipelor de categoria A se rezumă la 2 lecții

de antrenament pe săptămînă (3 ore), în celelalte perioade de antrenament numărul lor fiind şi mai mic, sau chiar se încetează orice activitate. Datorită acestui fapt pregătirea echipelor se menţine la acelaşi nivel, iar conţinutul lecţiilor are drept scop doar menţinerea acestei forme. În aceste condiţii nu poate fi vorba de o învăţare şi perfecţionare a unor procedee tehnico-tactice noi, de individualizare etc.

Planificarea procesului de instruire şi antrenament are un caracter formal, majoritatea antrenorilor neaplicînd-o corespunzător. Perspectiva pe o perioadă mai îndelungată lipseşte cu desăvîrşire ; de cele mai multe ori lecţiile au un caracter uniform, sau nu au o succesiune de-a lungul unei perioade sau a anului respectiv.

Insuficienta muncă educativă dusă de antrenori care nu dau importanţa cuvenită unităţii dintre instruire şi educaţie în procesul de antrenament, atrage după sine, ca efecte imediate, indisciplină, absenţe, atitudini necorespunzătoare etc. Acestea contribuie la dezorganizarea lecţiilor şi a procesului de pregătire.

Nivelul profesional al antrenorilor este încă scăzut mai ales în problemele teoretice, ceea ce face ca antrenamentele să fie lipsite de cele mai multe ori de baza ştiinţifică necesară.

Unii antrenori mai au încă preocuparea pentru transferarea jucătorilor şi mai puţin pentru selecţionarea judicioasă a tineretului şi pregătirea lui pentru jocul de performanţă.

Dacă analizăm stadiul actual al echipelor, referindu-ne la diferitele aspecte ale pregătirii lor, remarcăm următoarele :

1. *Pregătirea fizică.* Se poate spune că în ultimul timp echipele şi jucătorii noştri au înregistrat unele progrese în această direcţie, lucru dovedit în primul rînd de ritmul de joc mai ridicat şi constant şi de însuşi progresul tehnicii individuale. Totuşi antrenorii şi jucătorii nu privesc încă pregătirea fizică în procesul de antrenament ca un factor care condiţionează progresul în tehnică şi tactică. Aceasta explică de ce din pregătirea fizică se realizează, de cele mai multe ori, numai partea specială (de obicei prin exerciţiile tehnico-tactice şi joc) şi se trece peste partea cea mai importantă — pregătirea fizică generală — care constituie baza oricărei activităţi sportive. În legătură cu aceasta trebuie arătat că complexul G.M.A. nu este suficient de bine înţeles, că pregătirea şi trecerea normelor este uneori formală, fapt demonstrat de nivelul pregătirii fizice scăzute al unora care au obţinut insigna.

Mai mult, sînt cazuri cînd prin pregătirea fizică se înţelege doar „rezistenţa“ omiţîndu-se celelalte calităţi fizice : viteza, îndemînarea, forţa.

Greşeli se mai fac şi atunci cînd în plină perioadă competiţională se folosesc pentru dezvoltarea rezistenţei „crosuri“ sau jocuri de „handbal“, neglijînd faptul că regimul de viteză diferă mult în cros şi handbal faţă de baschet, şi că aceste mijloace ar fi mai nimerite în perioada pregătitoare (ex.: Progresul Oradea).

2. *Tehnica individuală* este sectorul în care se pare că am realizat cel mai mare progres. Dacă anumite tendinţe manifestate de unii antre-

nori din trecut faţă de studiul şi perfecţionarea procedeelor tehnice erau apreciate ca „exagerări de laborator", acum ele s-au dovedit utile, deoarece majoritatea jucătorilor noştri au un nivel ridicat în ceea ce priveşte mînuirea mingii — fapt remarcat chiar de specialiştii străini. S-au simplificat şi unificat procedeele cele mai importante şi s-a îmbunătăţit calitatea execuţiei. (S-a îmbunătăţit lucrul din articulaţia pumnului care a determinat creşterea preciziei). In această privinţă jucătorii noştri fruntaşi (Nedef, Răducanu, Folbert, etc.) sînt exemplele cele mai elocvente.

Mai există însă o serie de lipsuri care constau în faptul că procedeele moderne de aruncare la coş din cîrlig, din săritură şi cu o mînă nu sînt folosite în mod eficient de toţi jucătorii iar în executarea paselor, varietatea şi folosirea lor tactică este urmărită în prea mică măsură.

Este însă o diferenţă mare între mînuirea mingii şi mişcarea în teren, cea de a doua rămînînd mult în urmă. Şi aici se poate spune că în afară de cîţiva jucători fruntaşi, nivelul celorlalţi şi mai ales al jucătoarelor este încă scăzut. Cauzele sînt insuficienta dezvoltare fizică (a trenului inferior) cît şi subaprecierea din partea multor antrenori a importanţei „mişcării în teren".

3. *Tactica.* Considerăm că în prezent este sectorul în care am rămas cel mai mult în urmă. Dacă s-au înregistrat progrese în ceea ce priveşte pregătirea fizică şi tehnică, tactica a crescut într-o măsură mai mică neconstituind o unitate cu celelalte. Dintre cauzele care au determinat acest lucru următoarele două sînt mai importante: Prima a fost subaprecierea importanţei tacticii în comparaţie cu pregătirea fizică şi tehnică. Se recomanda o simplitate tactică pentru a promova aşa-zisul „joc în forţă" în care acţiunile individuale reprezentau forma de bază. O a doua cauză, poate legată de prima, o constituie nivelul nesatisfăcător de cunoştinţe şi experienţa redusă a antrenorilor în această direcţie ; cunoştinţele teoretice insuficiente ale jucătorilor, lipsa unor buni conducători de joc, gîndirea tactică puţin dezvoltată etc. reprezintă consecinţele celor enunţate mai sus.

In prezent în baschetul nostru există o neconcordanţă între valoarea individuală atinsă de jucători şi valoarea jocului colectiv.

Dacă aplicarea măsurilor indicate a fost bine înţeleasă în cadrul pregătirii fizice şi tehnice, în ceea ce priveşte tactica, ea nu a fost făcută corespunzător, dînd naştere la formalism, schematism sau chiar la aşazisul „joc liber" care a frînat dezvoltarea jocului colectiv.

a) *Apărarea* a înregistrat un progres prin aplicarea sistemului om la om, devenit obligatoriu. Acest lucru a contribuit atît la dezvoltarea tacticii individuale de atac şi apărare, cît şi la ridicarea tacticii în atac a echipelor.

Apărarea se menţine încă la un nivel scăzut avînd un caracter strict individual (lipsesc acţiunile colective de apărare: schimbare, flotare, închiderea pătrunderilor, triunghi de săritură etc.) şi pasiv. Nu se urmăreşte decît împiedicarea aruncărilor la coş prin limitarea suprafeţei în care se circulă sub panou.

Majoritatea echipelor noastre folosesc o singură variantă de apărare ca formă de bază (cu aglomerare, sau în zonă mică) iar variantele

active sînt rar aplicate, şi atunci neregulamentar şi neeficace. Lipseşte elasticitatea tactică a apărării.

b) *Atacul* a înregistrat în această perioadă un oarecare progres datorită în primul rînd obişnuirii cu apărarea om la om şi introducerii unor sisteme de circulaţie şi dispozitive noi de aşezare.

Se constată însă unele tendinţe de formalism la echipele mai slabe care aplică dispozitive de atac sau sisteme de circulaţie folosite de echipele fruntaşe, fără a fi în concordanţă cu posibilităţile lor. Aşa de exemplu mai toate echipele feminine şi masculine din campionatul categoriei A folosesc dispozitivul de 4 + 1 (pivot) deşi jucătorii care sînt folosiţi în posturile de pivot nu corespund totdeauna, sau ar fi mai utili în jocul de „centru" joc pe care nu l-am văzut folosit decît în puţine situaţii.

În felul acesta procedează echipele feminine Progresul-Tg. Mureş, Locomotiva-Bucureşti şi echipele masculine Ştiinţa-Iaşi, Dinamo-Tg. Mureş, Progresul-Oraşul Stalin.

De asemenea folosirea sistemului de circulaţie cu blocaje — aşazisul 2—2 — a devenit un fel de standard la toate echipele, dar în puţine cazuri este executat corect. Întrucît nivelul tactic individual nu justifică această circulaţie ea este folosită de cele mai multe ori ca un scop în sine şi nu ca un mijloc.

Sportivii nu au suficiente cunoştinţe despre circulaţia mingii şi jucătorilor în atac. Atît tactica individuală cu privire la circulaţia mingii şi jucătorilor (fente, protecţie, ameninţare, joc de picioare, porniri false etc.) cît şi coordonarea lor cu combinaţiile şi sarcinile colective este nesatisfăcătoare (dribling, pase laterale, ţinerea mingii, joc static etc.).

Ritmul de joc deşi în creştere nu permite totuşi constanţă în regim de viteză ridicat. Contraatacul şi trecerea rapidă în atac sînt de cele mai multe ori sporadice şi neorganizate sub aspectul circulaţiei. Sînt încă echipe care folosesc mai ales atacul poziţional şi numai arareori contraatacul şi atacul rapid. (Ex.: Flamura Roşie-Tg. Mureş, Flamura Roşie-Oradea, Progresul-Oraşul Stalin).

Mai sînt deficienţe în execuţia combinaţiilor de 2 şi 3 jucători, ca şi în atacul individual care este de multe ori condus „în general" şi nu în funcţie de apărătorul din faţă.

Lipsa jucătorilor înalţi în echipele noastre a determinat nedezvoltarea tacticii în jocul cu pivot. La multe echipe „angajarea" pivotului şi angrenarea lui în sistemul de circulaţie sau combinaţii se desfăşoară greoi (Ex.: Ştiinţa-Timişoara, Dinamo-Tg. Mureş, Constructorul-Cluj, Progresul-Tg. Mureş la băieţi şi Progresul-Oradea, Locomotiva C.F.R. şi Progresul-Tg. Mureş la fete).

La fel ca şi în apărare, aproape toate echipele au numai cîte o singură variantă de atac de bază, care este folosită în toate jocurile indiferent de particularităţile adversarilor. De asemenea lipsesc formele de conducere a jocului, care de multe ori se desfăşoară uniform. Tacticile de atac întîrziat (ţinerea mingii) se aplică încă pasiv şi ineficace.

Metodica de învăţare şi perfecţionare a tacticii este încă slabă şi necristalizată, iar insuficienta preocupare a antrenorilor ne pune în si-

tuaţia ca în momentul de faţă să avem foarte puţini conducători de joc, fapt ce se resimte şi în echipa reprezentativă. Legată de aceasta este şi „slaba gîndire tactică a jucătorilor" care constituie o frînă în calea formării unei tactici corespunzătoare a echipelor noastre.

4. *Pregătirea morală şi de voinţă* deşi este mai bună nu a ajuns încă la un nivel corespunzător cerinţelor şi împiedică atingerea rezultatelor scontate în jocurile importante (de exemplu în întîlnirile feminine R.P.R.-Belgia, Elveţia-I.C.F. şi Elveţia-Locomotiva), prin lipsă de încredere, calm şi joc raţional.

În unele colective mai există încă atitudini de indisciplină (Spiridon şi Mantea — Progresul Bucureşti), absenţe la antrenament (Magdin H.— Locomotiva Bucureşti) sau chiar manifestări de vedetism (Echert Maria-Constructorul Bucureşti) şi individualism (Rădulescu A — Locomotiva Bucureşti). Lipsa de disciplină în timpul jocului şi în special faţă de deciziile arbitrului se resimte atît în competiţiile interne, în care chiar unii jucători fruntaşi (ex.: Nedef, Folbert, Fodor şi Răducanu) sînt sancţionaţi, cît şi în meciurile internaţionale (de exemplu în întîlnirile internaţionale din 1955 de la Budapesta şi Varşovia).

★

Pentru ridicarea continuă a nivelului baschetului romînesc, pe baza constatărilor făcute în anul 1955, considerăm necesare aplicarea în anul 1956 a următoarelor indicaţii, care urmăresc completarea directivelor date de Comisia centrală de baschet în anul 1954.

1. *Pregătirea generală a echipelor.* Mărirea numărului de ore consacrate procesului de antrenament în toate perioadele, încît să se ţină minimum 2 lecţii pe săptămînă în perioada de tranziţie şi 4 în perioada pregătitoare şi competiţională. Acest lucru va face posibilă introducerea antrenamentelor individuale, care vor duce la atingerea unor performanţe superioare.

Tot ca o sarcină principală este necesar să fie privită şi pregătirea teoretică a jucătorilor.

Planificarea trebuie să devină un ajutor efectiv în procesul de antrenament, să asigure o continuitate şi perspectivă pe o perioadă mai îndelungată.

Pentru baschetul de performanţă trebuie selecţionate elemente tinere, pînă la vîrsta de 16 ani, bine dezvoltate, iar pregătirea lor trebuie privită cu multă seriozitate.

În procesul de antrenament este necesar să se acorde mai multă atenţie tacticii pentru a fi adusă la acelaşi nivel cu pregătirea fizică şi tehnica individuală.

Trebuie îmbunătăţită considerabil munca educativă atît pentru formarea jucătorului disciplinat, corect şi combativ cît şi a cetăţeanului de tip nou.

2. *Pregătirea fizică* trebuie privită în procesul de antrenament ca un factor care condiţionează progresul tactic şi mai ales tehnic. Este necesar să se insiste asupra pregătirii fizice generale, asupra unei pregătiri judi-

cioase și metodice în vederea trecerii normelor complexului G.M.A. gr. II. Dintre sporturile ajutătoare să fie folosite în primul rînd atletismul, schiul și voleibalul.

3. *Tehnica individuală.* Să se pună accentul pe dezvoltarea procedeelor de mișcare în teren (opriri, schimbări de direcție, pivot, piruetă, pas adăugat — joc de picioare); creșterea regimului de viteză în execuție; mărirea varietății de pase și întrebuințarea lor tactică. Depășirea procentajului de aruncări 40% în joc și 65% în loviturile libere.

Folosirea mîinii stîngi în anumite situații de joc.

4. *Tactica individuală.* În ceea ce privește apărarea sînt necesare următoarele:

Perfecționarea acțiunilor individuale de apărare (poziție, joc de picioare, lucru de brațe) cu caracter activ (capac, smulgere, hărțuire, intercepție); formarea și perfecționarea acțiunilor colective de apărare (alunecare, schimbare, flotare, aglomerare, vorbire, închiderea spațiilor de pătrundere, triunghi de săritură, apărarea coșului); apărarea individuală să fie aplicată în funcție de particularitățile adversarului direct; este necesar să se înceapă pregătirea marcajului la intercepție (între adversar și minge) și pentru jucătorii de cîmp.

În legătură cu atacul să se țină seama de următoarele:

— îmbunătățirea acțiunilor individuale în circulația mingii și a jucătorilor (fente, protecție, rapiditate, oportunitate, amenințarea coșului, variație în pase — mișcare permanentă, direcție de coș, demarcare); perfecționarea acțiunilor individuale de depășire și pătrundere în funcție de apărătorul direct și sarcinile colective de atac; îmbunătățirea recuperărilor la panou.

5. *Tactica colectivă.* Pentru îmbunătățirea apărării sînt necesare: Adoptarea ca formă de bază a variantelor cu caracter activ. Variantele pasive de apărare trebuie folosite numai ca forme secundare și în cazuri justificate tactic; necesitatea cunoașterii „sistemului de apărare în zonă", deoarece în întîlnirile internaționale mai sînt echipe care-l folosesc. Pentru aceasta propunem o serie de competiții în afara campionatului categoriei A în care echipele să poată folosi apărarea în zonă. În rest obligativitatea folosirii apărării om la om o considerăm încă necesară.

Pentru îmbunătățirea atacului recomandăm: Perfecționarea circulației mingii și a sistemelor de circulație a jucătorilor, care să permită fantezie și creația personală în cadrul unui joc colectiv, cu combinații în direcția coșului și pentru marcarea punctelor. Creșterea ritmului de joc prin folosirea frecventă a contraatacului (pe lateral) și prin folosirea permanentă a trecerii rapide în atac, în mod organizat; combaterea formalismului și a copierii unor variante de atac (dispozitive, circulații, combinații) necorespunzătoare posibilităților echipei; pregătirea formelor de bază și secundare de conducere a jocului, care să permită echipei aplicarea lor în funcție de necesități (elasticitatea atacului); perfecționarea combinațiilor de 2 și 3 jucători cu blocaje și încrucișări, cu ieșire din blocaj și blocaje duble; formarea conducătorilor de joc și îmbunătățirea gîndirii tactice.

6. *Pregătirea morală şi de voinţă.* În această privinţă sînt necesare dezvoltarea şi educarea calmului şi încrederii în forţele proprii ale jucătorilor şi ale antrenorului, întărirea disciplinei jucătorilor în general şi a disciplinei de echipă (prezenţă, corectitudine, prietenie, etc.), dezvoltarea spiritului colectiv şi al combativităţii.

Considerăm că cele semnalate în cuprinsul acestui articol vor contribui la completarea măsurilor preconizate pentru dezvoltarea calitativă a baschetului din ţara noastră, la o mai clară conturare a stilului de joc specific particularităţilor jucătorilor noştri şi în consecinţă, la realizarea unor succese şi mai mari în întîlnirile internaţionale viitoare.

Din problemele atletismului maghiar *)

KELEN JÁNOS
președintele Comisiei centrale
de atletism din R.P.U.

Răspund pe această cale tuturor acelora din Romînia care în ultimul timp m-au întrebat căror factori se datorește dezvoltarea cu succes a atletismului în R. P. Ungară, în ultimii ani.

1. Scurt timp după eliberarea Ungariei am pornit la reorganizarea și îndrumarea mișcării sportive distruse de fasciști. Partidul, guvernul și organele de conducere ale sportului nostru, prin sprijinul moral și material pe care l-au acordat, au dat fiecărui sportiv cinstit posibilitatea de a participa la conducerea și organizarea sportului.

Ca urmare a acestui fapt au fost atrași în conducerea și îndrumarea activității sportive practicieni pricepuți, cu scopul de a da o largă dezvoltare sportului de masă și de performanță. De asemenea s-a asigurat un tărîm vast desfășurării inițiativei creatoare dezinteresate și ca urmare a acestui fapt nenumărați oameni de specialitate au îndrăgit activitatea sportivă, consacrîndu-și timpul liber organizării și îndrumării acestei activități, orientată spre un scop bine definit.

Atletismul maghiar s-a dezvoltat în cadrul mișcării sportive unitare în condițiile grijei față de sportivi atît din punct de vedere al condițiilor materiale cît și al dezvoltării cunoștințelor, în condițiile asigurării bazelor sportive, a organizării de concursuri în țară și a asigurării participării atleților maghiari la întîlnirile internaționale.

2. Exemplul experienței înaintate a Uniunii Sovietice, hărnicia antrenorilor maghiari și dorința lor vie de a învăța a făcut posibilă formarea unor specialiști de valoare ca Bácsalmási Péter, Iglói Mihály, Csaplár András, Balogh Lajos, Bényi Károly, Simek Ferenc, Sir Jozsef, Koltai Jenő și încă mulți alții. Ei au căutat noul, au împărtășit cunoștințele și experiența lor unul altuia cît și sportivilor, nu s-au mulțumit cu succesele obținute ci au analizat munca lor căutînd noi metode de a o îmbunătăți. Ei au urmărit dezvoltarea și succesul atletismului maghiar și nu gloria personală. Faptul că dintre antrenorii de atletism de astăzi nici unul nu a activat în regimul trecut ca antrenor ci doar ca sportiv face ca ei să fi simțit pe propria lor piele greșelile și neajunsurile conducerii sportive din trecut. Conducătorii sportivi din trecut, care nu aveau experiență practică și dirijau soarta atletismului maghiar după bunul lor plac au decretat, cu vreo 23 de ani în urmă, de pildă, că națiunea maghiară nu poate da sportivi apți pentru alergările de fond. Rezultatele obținute

*) Articol scris special pentru revista noastră.

în anul 1955 au contrazis această afirmaţie fără putinţă de tăgadă. Conducătorii de azi ai sportului maghiar nu se bizuie pe asemenea criterii în conducerea mişcării sportive, ci depun o activitate rodnică în sprijinirea cadrelor de specialitate.

În rîndurile ce urmează vom căuta să comunicăm observaţiile noastre, să împărtăşim din experienţa noastră tehnicienilor romîni, fiind convinşi că cel care sprijină dezvoltarea culturii fizice şi sportului în ţările de democraţie populară, slujeşte cauza păcii.

Noi considerăm că acolo unde există în atletism sportivi cu renume mondial ca alergătorul pe 110 garduri Ion Opriş, săritorii în înălţime Ion Söter şi Iolanda Balaş, alergătorul pe 400 garduri Ilie Savel şi încă mulţi alţi tineri sportivi care au reprezentat cu cinste culorile Republicii Populare Romîne la cea de a 8-a ediţie a campionatelor internaţionale de atletism, constituie o garanţie pentru ca tehnicienii atletismului romînesc să dezvolte atletismul din ţara lor la nivelul atletismului din U.R.S.S. sau din R. P. Ungară. Dar acest lucru este condiţionat de folosirea posibilităţilor puse la dispoziţia sportivilor romîni, de învăţarea cu sîrguinţă şi perseverenţă — aşa cum au făcut şi fac în prezent tehnicienii maghiari — şi de creşterea prestigiului antrenorilor în faţa tinerilor doritori să practice atletismul.

3. Atleţii trebuie să fie conştienţi că pentru realizarea unor performanţe de valoare mondială trebuie făcute sacrificii mari aşa cum fac — urmînd experienţa sportivilor sovietici — atleţii cehoslovaci, polonezi şi unguri. Nu este suficient să se execute conştiincios programul, să se urmeze indicaţiile antrenorului, dacă în acelaşi timp nu se acordă atenţie alimentaţiei, orelor de odihnă (8—9 ore de somn), sau dacă organismul nu este ferit de acţiunile dăunătoare ale alcoolului, fumatului sau a consumului excesiv de apă.

În afară de acestea atletul — care vrea să obţină rezultate bune — trebuie să-şi alcătuiască un plan de antrenament pe întreg anul şi să acorde o atenţie deosebită formării stereotipului de 24 ore, ţinînd seama atît de activitatea profesională cît şi de cea sportivă.

4. Toate întrebările care ni se adresează se referă la antrenamentul lui Iharos, Rozsavölgyi, Tábori, Szentgáli, Kovács, Rozsnyói, Szabó, Béres. Ce fac ei azi, cum se antrenează ei miine? În primul rînd trebuie să spun că rezultatele bune obţinute de ei au fost condiţionate mai ales de cele expuse mai sus. Teoria că ungurii nu ar fi capabili să realizeze performanţe de valoare la probele de fond şi semifond a fost spulberată în parte încă din anii 1934—1938 şi total în anii 1953—1955. Au spulberat-o sportivii de ieri şi antrenorii de astăzi, ca Iglói Mihály, Csaplár András şi alţii. Ei nu au urmat acea teorie care susţine că sportivul trebuie să execute mecanic alergări repetate pe porţiuni de distanţă scurte deoarece acest fel de antrenament are ca urmare pierderea simţului tempoului iar sportivul deşi are viteză nu poate obţine performanţe pe distanţa respectivă. Acelaşi lucru se întîmplă şi cu sportivul care are o viteză bună dar nu are rezistenţa necesară şi i se impun alergări repetate pe distanţe lungi în ritm forţat.

Antrenorul maghiar Iglói Mihály este de părere că atît rezistența cît și viteza trebuie dezvoltate în așa fel încît să fie specifice probei. Principiile lui Iglói s-au dovedit a fi juste și ele au fost preluate și de alți antrenori maghiari care au crescut în afară de Iharos, Táboni, Rozsavölgyi și o serie de alți sportivi. În sprijinul acestei afirmații am să arăt că Iglói Mihály lucrează de două ori pe zi cu sportivii și că Iharos de pildă se antrenează dimineața 1—1½ ore și după masă 2½—3 ore, în care timp el face alergări alternate pe distanțe între 100 și 400 m, în funcție de dispoziția lui fizică și de concursul la care urmează să participe.

În trecut, în cazul cînd sportivul obosea la jumătatea sau spre sfîrșitul distanței de parcurs noi am indicat că pentru dezvoltarea rezistenței sînt necesare alergări pe distanțe și mai lungi decît distanța respectivă. Astăzi noi știm că 20 × 400 metri alergați într-un tempo susținut și variat ca intensitate, dezvoltă o rezistență mai mare și specifică probei respective decît o alergare pe 10.000 m în tempo uniform. De la acest principiu a pornit Iglói și ceilalți antrenori, aplicînd cu succes în practică cunoștințele lor teoretice.

Desigur că unii vor pune întrebarea de cîte ori trebuie repetate alergările pe 100, 200 sau 400 m în decursul antrenamentelor zilnice, de 1—2½ sau 3 ore?

La această întrebare este greu să dai o rețetă, căci aceasta depinde de posibilitățile sportivului, starea lui psihică, scopul pe care-l urmărește iar antrenorul trebuie să fie atent ca pînă la antrenamentul următor sportivul să se poată odihni după efortul depus, deoarece se poate întîmpla ca sportivul să nu-și refacă potențialul energetic de la un antrenament la altul cu toate că nu a depus un efort prea mare.

L-am văzut de pildă pe Iharos alergînd 10 × 400 m după ce făcuse o încălzire de 30'—35': timpii realizați pe 400 m erau între 54—57 secunde cu toate că se antrenase și dimineața o oră. Dar l-am văzut antrenîndu-se și atunci cînd era foarte obosit; în acest caz, Iglói, antrenorul lui, l-a pus să lucreze pe aceleași distanțe ca atunci cînd era odihnit reducînd doar din intensitatea efortului. Dar aceasta depinde de orientarea antrenorului, fapt ce nu se poate planifica și descrie cu anticipație ci numai după antrenament. De aceea este necesară ținerea la zi a jurnalului de antrenament unde să se treacă datele în legătură cu starea fizică și psihică a sportivului și care să servească pentru orientarea antrenamentelor viitoare. Eu cred că aceasta a fost cheia succesului în munca antrenorilor maghiari.

După părerea antrenorilor maghiari — referindu-ne la alergările de demifond și fond — numeroasele alergări alternate trebuie aplicate în așa fel încît sportivul să fie pregătit să suporte efortul maxim fără oboseală și fără ca acesta să fie în dauna elasticității.

5. Utilizarea unei anumite tactici în timpul concursului reprezintă de asemenea una din condițiile ce trebuie respectate.

Tactica în timpul concursului este de asemenea o condiție pentru obținerea unor rezultate bune, și în această privință antrenorul trebuie să dea indicațiile necesare. Acel sportiv care aleargă mereu în plasă, cîști-

gînd în finiș și obținînd întotdeauna succesul în acest fel împiedică de fapt propria-i dezvoltare. Antrenorul trebuie să-și crească elevul în așa fel încît să nu se sperie de timpul nefavorabil, de eventuala superioritate a adversarului, să aibă inițiativă în concurs și să nu se descurajeze în urma unor eventuale insuccese.

Obiectivele care urmează să fie atinse în concurs trebuie să fie planificate tot așa ca și cele din antrenament însă amănunte în legătură cu desfășurarea diferitelor probe nu se pot fixa cu rigiditate. În principiu obiectivul trebuie precizat de la început rămînînd ca modul de realizare să fie modificat conform cerințelor, folosind experiența practică.

Sisteme de joc în handbalul de sală

IOAN KUNST
lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Anul care a trecut a însemnat pentru handbalul din țara noastră un nou și însemnat pas înainte. Întîlnirile internaționale la care au participat echipele reprezentative ale țării noastre au confirmat clasa internațională a handbalului romînesc. Specialiștii străini care au văzut echipele R.P.R. jucînd la Festival, au apreciat că în handbalul de cîmp avem o bună concepție de joc, deosebită de a altor echipe, fapt ce ne face să afirmăm că în handbalul de cîmp s-a creat un stil romînesc de joc, care fără îndoială, necesită îmbunătățiri și perfecționări continue.

Nu același lucru îl putem spune și despre handbalul de sală și handbalul pe teren redus. Deși în iarna trecută au fost organizate competiții de sală cu o desfășurare corespunzătoare, iar în vară, în unele centre, s-au desfășurat competiții pe teren redus, nivelul acestor jocuri sub aspect tactic, raportat la cerințele unui joc internațional, nu poate fi considerat satisfăcător. Este drept că abia s-au făcut primele începuturi, că antrenorilor noștri, le-a lipsit experiența metodică și pedagogică și ceea ce este mai important, le-a lipsit imaginea clară a ceea ce reprezintă cu adevărat un joc de handbal în sală. Jocurile de handbal pe teren redus văzute în R. Cehoslovacă, jocurile echipei U.D.A. Praga cu C.C.A. București din vara aceasta, precum și prețioasele informări făcute de către antrenorul și jucătorii cehi asupra felului cum joacă echipele reprezentative ale R. D. Germane, Suediei și Danemarcei și studierea materialelor de specialitate publicate în revista „Der Handball" care apare în R. D. Germană, ne determină să încercăm o prezentare a sistemelor de joc în apărare și atac.

Sistemele de apărare

Toate întîlnirile internaționale de handbal de sală au demonstrat că apărarea pe zonă prezintă cele mai mari avantaje, fapt care a determinat în prezent folosirea numai a acestui sistem.

In apărarea pe zonă fiecare jucător are ca sarcină păzirea unei anumite porțiuni de teren, în care dacă intră un adversar, este marcat cu grijă, împiedicat în acțiunile sale și mai ales în pătrunderea spre poartă sau în aruncările la poartă. Apărătorul exercită marcajul asupra adversarului său atît timp cît acesta se găsește în zona sa de apărare. El îl urmărește în mișcările lui pînă ce acesta pătrunde într-o zonă vecină, unde este preluat de un alt apărător. Este important ca toți apărătorii să lucreze ca un mecanism bine închegat, colaborînd în acțiunile defensive. Caracteristică pentru apărarea pe zonă este mișcarea de translație, determinată de locul și direcția atacului advers și executată în fața semicercului de către toți apărătorii. Dacă atacul advers începe pe partea dreaptă a terenului, atunci toți apărătorii se vor deplasa lateral spre stînga, pentru a aglomera porțiunea de teren pe unde se încearcă pătrunderea cu mingea. Dacă mingea este pasată de la jucător la jucător sau direct în cealaltă parte a terenului, atunci apărarea va executa mișcarea de translație corespunzătoare. Pentru o și mai bună înțelegere a apărării pe zonă recomandăm studierea capitolelor din cărțile de baschet apărute care tratează și această problemă.

In rîndurile ce urmează vom analiza cîteva variante ale apărării pe zonă :

Sistemul de apărare „patru plus doi"

In acest sistem de apărare jucătorii sînt plasați pe teren în felul următor : patru jucători sînt așezați cu puțin înaintea semicercului de la 6 m, iar alți doi pe semicercul de la 9 m. Inițial jucători se așază în așa fel pe teren

încît prin poziţia lor să acopere centrul terenului şi deci poarta, tocmai în porţiunea de teren de unde aruncările la poartă sînt cele mai periculoase. In cazul în care mingea este pasată unui jucător advers care acţionează prin partea dreaptă a terenului, întreaga apărare va executa o mişcare de translaţie spre stînga, închizînd drumul jucătorilor care încearcă să creeze o situaţie favorabilă de a înscrie prin acea parte a terenului (fig. 1). Dacă adversarii schimbă jocul

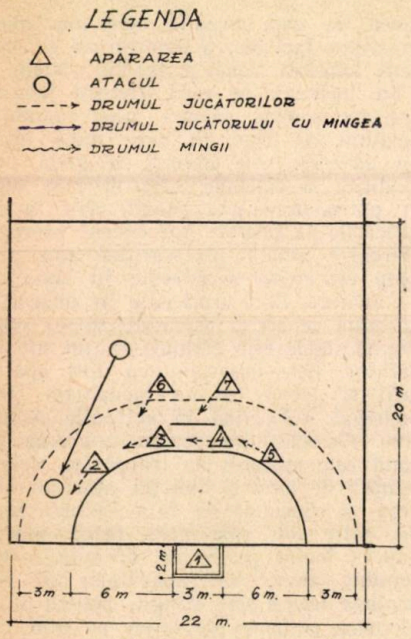


Fig. 1

prin pase din cealaltă parte a terenului, atunci apărătorii îşi vor schimba şi ei poziţia, deplasîndu-se în sensul pasării mingii. Se va ţine seama de faptul că atunci cînd mingea se găseşte la jucătorii adverşi din centrul terenului, jucătorii cu numerele 6 şi 7 să se găsească mereu în faţa lor, în aşa fel încît să nu se poată arunca la poartă de la distanţă. Ei trebuie să se deplaseze rapid în poziţie fundamentală, atacînd de îndată pe orice jucător care încearcă să pătrundă cu mingea spre poartă. In fig. 2 se poate vedea acţiunea apărătorilor în defensivă împotriva unui atac pe partea dreaptă a terenului. Mingea fiind pasată spre dreapta, către jucătorul advers din margine, întreaga apărare se deplasează pentru a riposta. In faţa jucătorului A, care se găseşte într-o situaţie mai favorabilă de a înscrie, se plasează jucătorii cu numerele 2 şi 3.

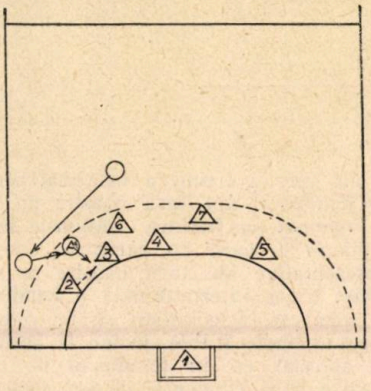


Fig. 2

Jucătorul nr. 6 se retrage pentru a împiedica pătrunderea lui A pe centru. Acţionînd în acest fel, apărarea este de nepătruns. Ea este însă vulnerabilă prin partea opusă unde doar jucătorul cu numărul 5 şi în mai mică măsură, jucătorul cu numărul 7 pot interveni. Insă în timpul care se scurge pentru transmiterea mingii jucătorilor din cealaltă parte a terenului, apărătorii pot efectua cu succes mişcarea de translaţie şi astfel pot stînjeni acţiunea de atac a adversarilor.

Sistemul de apărare „cinci plus unu"

Impotriva unei echipe care nu are în componenţa sa prea mulţi jucători cu aruncare puternică la poartă de la distanţă, dar care ştiu să folosească în mod eficace aruncările din unghiurile laterale se poate folosi cu succes sistemul „5 + 1". Faţă de alte sisteme acesta are avantajul că pe semicerc se găsesc cinci apărători care pot acoperi o porţiune mult mai mare de teren. Jucătorul din faţă se mişcă în permanenţă în faţa celorlalţi apărători, căutînd ca prin acţiunea sa să împiedice aruncările la poartă din zona centrală a terenului, să intercepteze eventual mingea sau să împiedice formarea unor acţiuni tactice colective de atac. El este ajutat în acţiune de jucătorii cu numerele 3 şi 5, care în mod alternativ ies din linia de

apărare, dublîndu-l şi ferind astfel pe portar de aruncările de la distanţă din unghiurile laterale. Iată cum funcţionează acest sistem (fig. 3). In cazul în care mingea se joacă de către adversar pe partea dreaptă, atunci jucătorul cu numărul 3 va ieşi în faţă stînjenind prin poziţia şi mişcările sale pe adversari. Jucătorul cu numărul 4 va ocupa locul părăsit de cel cu numărul 3, în timp ce jucătorii cu numerele 5 şi 6 vor avea şi ei o uşoară tendinţă de deplasare spre stînga. Dacă jocul este mutat

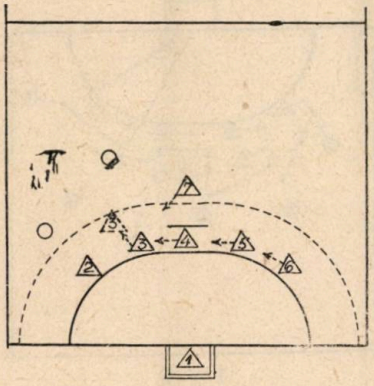


Fig. 3

pe extrema cealaltă, atunci situaţia în apărare se va schimba. Jucătorul cu numărul 5 va ieşi în faţă, fiind dublat de cel cu numărul 4. Jucătorul cu numărul 3 îşi va relua locul pe semicerc, participînd din această poziţie la acţiunea defensivă.

Sistemul de apărare „trei plus trei" sau pe două linii de apărare

Acest sistem se foloseşte cu succes în sălile înguste, unde atacurile pe margini se efectuează cu mai mare greutate. Jucătorii cu numerele 5, 6 şi 7 formează prima linie de apărare şi se plasează pe semicercul punctat de la 9 m, în timp ce jucătorii cu numerele 2, 3 şi 4, plasaţi pe semicercul de la 6 m formează a doua linie de apărare (fig. 4). Dacă adversarii atacă pe partea dreaptă a terenului, apărătorii sînt nevoiţi să se deplaseze în această direcţie. Manevra aceasta se execută în felul următor: apărătorul cu numărul 3 se apropie mult de cel cu numărul 2, în locul său retrăgîndu-se din linia întîi jucătorul cu numărul 7. In faţă, jucătorii cu numerele 5 şi 6 acţionează după aceleaşi reguli ca în sistemul „4 + 2". Dacă jocul se schimbă în cealaltă parte

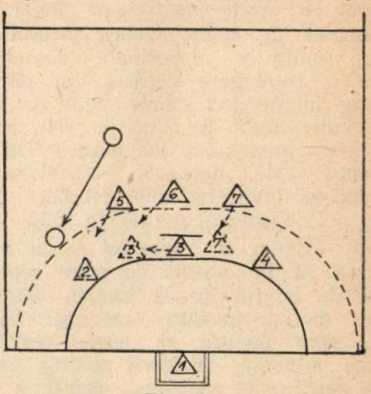


Fig. 4

a terenului, jucătorul cu numărul 7 va reveni în prima linie, în spate retrăgîndu-se jucătorul cu numărul 5.

Sistemul de apărare om la om

Acest sistem este bine cunoscut de antrenorii noştri. Amintim doar că spre deosebire de apărarea pe zonă acestui sistem îi este caracteristic marcajul individual exercitat de apărător asupra atacantului. Datorită acestui marcaj pe teren apar perechi de jucători, din care unii sînt în atac, iar alţii în apărare. Această împerechere poate fi permanentă, pe toată durata jocului, sau se poate schimba în raport cu indicaţiile antrenorului sau varianta de sistem om la om folosită de echipă. (Ne referim la variantele în care împerecherea se face după posturi sau pe fişii). Datorită aglomerărilor care se produc în faţa semicercului apărătorii pot fi uşor blocaţi şi depăşiţi. Acesta este motivul care a determinat echipele din alte ţări să renunţe la folosirea sistemului om la om. Sîntem informaţi că în acest an handbaliştii din R. Cehoslovacă pregătesc ca tactică specială pentru jocurile cu suedezii sistemul de apărare om la om.

Credem că folosirea sistemului de apărare „om la om" în jocul de handbal în sală constituie un mijloc admirabil de pregătire a tuturor jucătorilor pentru a corespunde sarcinilor jocului de apărare în handbalul de cîmp.

Sistemele de joc în atac

Datorită faptului că în handbalul de sală atacul echipei se desfăşoară pe un spaţiu cu mult mai îngust decît în handbalul de cîmp, tactica jocului în atac capătă o importanţă deosebită. Fără o înţelegere deplină din partea tuturor jucătorilor a unor reguli de tactică individuală de atac nu este posibilă realizarea unui joc eficace. De asemenea este necesară perfecţionarea tehnicii şi învăţarea unor procedee tehnice noi, specifice jocului în sală.

Este extrem de important ca în atac mingea să fie pasată cu mare repeziciune de la jucător la jucător, căutîndu-se mereu jucătorul cel mai liber, care prin poziţia sa poate periclita poarta adversă. Jucătorii se vor preocupa mereu de demarcaj, pentru a nu sili pe coechipieri să facă dribling în căutarea unui om liber pe teren, fapt care atrage după sine încetinirea ritmului de joc.

Mingea va fi pasată jucătorilor care acţionează în colţurile terenului, cu convingerea că în acest fel apărarea adversă va putea fi destrămată. Pentru transmiterea mingii dintr-o parte în alta a terenului se vor folosi pasele tari, fără boltă, eliminîndu-se din executarea aruncărilor mişcările lungi de pregătire, care duc la pierdere de timp. Driblingul trebuie folosit în mod raţional, numai în situaţiile cînd este absolut necesar. Iată numai cîteva din elementele fundamentale ale jocului de handbal în sală.

Studierea mişcărilor de derutare şi fentare a adversarului, pe care le folosesc baschetbaliştii vor fi foarte folositoare pentru handbaliştii. De asemenea este bine să se studieze cu atenţie tactica individuală a jocului de baschet, de la care pot fi împrumutate numeroase elemente utile handbalului de sală.

Atacul frontal

In jocul de atac dificultăţile de creare a unei poziţii de aruncare la poartă sînt mari, datorită faptului că cei şase jucători adverşi pot aglomera zona din faţa porţii în aşa fel încît aruncările de la distanţă sau loviturile libere să devină ineficace, iar pătrunderile prin acţiune individuală pe la centru să fie aproape imposibile. Din această cauză în atac trebuie să se acţioneze cu multă răbdare, pentru a crea în primul rînd pe marginile terenului o situaţie de aruncare la poartă din care să se înscrie. Prin mînuirea dibace a mingii însoţită de o deplasare corespunzătoare a jucătorilor şi de mişcări derutante, se poate crea într-o fîşie de teren un raport supranumeric favorabil atacanţilor. Atacul frontal este sistemul care înlesneşte cel mai mult realizarea acestui raport supranumeric (fig. 5).

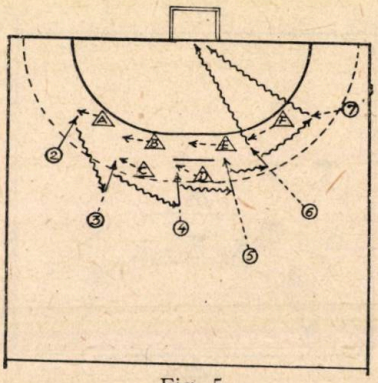


Fig. 5

Jucătorul cu numărul 2 acţionează cu mingea spre semicerc, executînd o fentă de aruncare la poartă, faţă de care apărătorul A va reacţiona deplasîndu-se în direcţia mingii. In acest timp înaintaşul cu numărul 3 va pătrunde în viteză şi va primi mingea de la jucătorul cu numărul 2. Dacă apărătorii nu vor interveni el va avea posibilitatea să arunce la poartă. Intervenind însă apărătorii B şi C s-a realizat un dezechilibru numeric care trebuie exploatat pînă la capăt. Adică, jucătorii cu numerele 4, 5 şi 6 vor acţiona succesiv, similar cu acţiunea jucătorului cu numărul 3.

Atunci cînd mingea a ajuns la jucătorul cu numărul 6, apărătorul F are în faţa sa doi adversari. El se vede nevoit să intervină atacînd pe jucătorul cu numărul 6. Acesta este momentul în care mingea trebuie trecută jucătorului cu numărul 7, care poate arunca liber la poartă. Dacă acţiunea de atac nu a reuşit, ea trebuie reluată. Jucătorii trebuie să găsească şi alte soluţii de rezolvare a raporturilor supranumerice create, puterea lor de creaţie şi improvizaţie fiind hotărîtoare.

Sistemul de atac cu un pivot

Pentru a crea situații de aruncare la poartă din fața acesteia, sau pentru a preocupa pe apărători în centru și a elibera extremele, echipele folosesc în atac un jucător pivot, pe care îl plasează la semicercul de la 6 m, între cei doi apărători din mijloc (fig. 6).

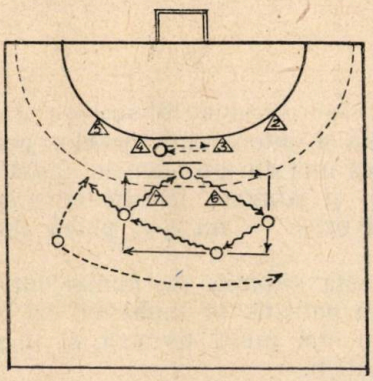


Fig. 6

Acest pivot se deplasează de la un apărător la altul, obligîndu-i să se concentreze asupra lui și să piardă pentru cîteva momente, orientarea asupra jocului de ansamblu al atacanților. Patru jucători acționează în atac circulînd pe un dreptunghi imaginar și își pasează mingea în forma unui romb. Trecîndu-se mereu prin spatele apărătorilor din față, aceștia sînt derutați. La un moment dat mingea poate fi pasată jucătorului pivot sau ultimului jucător din echipă, care pînă atunci asigurase echilibrul defensiv. Dacă nu s-a putut crea o situație clară de aruncare la poartă, jocul trebuie reluat cu tact și perseverență.

Contraatacul

Cele două jocuri amicale susținute în iunie 1955 de echipa U.D.A. Praga cu echipa C.C.A. București, au arătat clar ce importanță prezintă contraatacul în jocul de handbal în 7 jucători. Deși viteza jucătorilor de la C.C.A. era mai mare decît a adversarilor, totuși ei nu au reușit nici un contraatac, în schimb U.D.A. a marcat 6—7 goluri în fiecare joc, din faze clare de contraatac. Explicația reușitei acestei acțiuni este următoarea: jucătorii cehi știu să aleagă momentul plecării pe contraatac, ca și pe acela al replierii în apărare.

La o aruncare la poartă din partea dreaptă a terenului jucătorul cu numărul 5 al echipei care pînă în acel moment se apăra, pornește în sprint puternic, fără să aștepte rezultatele aruncării (fig. 7). Mingea reținută sau respinsă de portar este trimisă imediat acestui jucător. El este susținut de jucătorii cu numerele 6 și 7 care pleacă pe partea opusă. Dacă contraatacul este

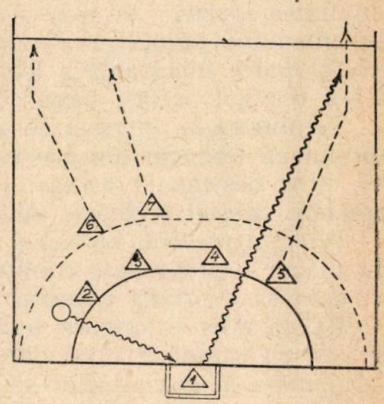


Fig. 7

oprit se trece la folosirea unuia din sistemele de joc, care aplicate în mod organizat vor duce fără îndoială la succes.

BIBLIOGRAFIE

— Die Taktik des schnellen Angriffspieles aus den Anleitungen des C.S.R. Trainerrates. Der Hendball nr. 3/1955.
— Das Angriffssystem — Der Handball nr. 4/1955.
— Die Angriffsreihe — Der Handball nr. 5/1955.
— Die Verteidigung „4 und 2" Der Handball nr. 6/1955.
— Die Verteidigung „3 und 3" (Schwedenriegel) Der Handball nr. 7/1955.
— Das Hallenendspiel unter der Lupe — Meister des Sports Hans — Gert Stein. Der Handball nr. 13/1955.

Termenii sportivi în „Dicționarul limbii romîne literare contemporane"

prof. TUDOSE ȘT. CONSTANTIN

Dacă în toate ramurile culturii fizice s-au înregistrat succese deosebite, exprimate prin creșterea sporită a interesului maselor pentru activitatea sportivă, în ceea ce privește însă una din problemele ajutătoare fundamentării științifice a culturii fizice, și anume, terminologia sportivă — parte integrantă a teoriei culturii fizice — nu s-ar putea afirma că s-a realizat același lucru.

Terminologia sportivă se află în această situație nu numai datorită faptului că termenii din acest domeniu au pătruns în limbă pe căi diferite, fiind desemnată aceeași noțiune prin mai mulți termeni, ci și subaprecierii acestei probleme de către specialiști.

Pînă în prezent, nu avem nici un fel de lucrări în acest domeniu și nici măcar o preocupare continuă pentru elaborarea unui vocabular sportiv, care să cuprindă termenii folosiți în teoria și practica culturii fizice.

Există doar o singură terminologie, aceea a gimnasticii însă incompletă și cu greșeli în formularea unor definiții. Față de varietatea și numărul mare al disciplinelor sportive, aceasta reprezintă prea puțin.

Iată de ce apariția primului volum al „Dicționarului limbii romîne literare contemporane" a constituit și pentru masa sportivilor, tehnicienilor și specialiștilor un eveniment important.

Desigur că nimeni n-a așteptat să găsească în „Dicționarul limbii romîne literare contemporane" toți termenii folosiți în domeniul culturii fizice. Acest lucru nu era posibil, scopul lucrării fiind altul. Dar, dacă apreciem că din totalul de 10.272 de cuvinte cuprinse în paginile primului volum al dicționarului, figurează doar 30 de termeni specifici activității sportive și 77 de termeni care definesc și noțiuni și termeni din activitatea sportivă constatăm că în comparație cu celelalte terminologii cuprinse în lucrare, terminologiei culturii fizice nu i s-a acordat suficientă atenție. Era de așteptat ca cel puțin termenii uzuali, care au intrat în limbajul curent și în presă să fi fost menționați.

Din dicționar au fost omiși unii termeni care definesc anumite mișcări ca: „abducție" și „circumducție" cît și termenul „aplicativitate" (principiu pedagogic).

La unele cuvinte nu s-au menționat și sensurile pe care le au în limbajul sportiv: *„accesibilitate"*, *„activ"* (sportiv), *„activist"* (sportiv), *„aducție"* (mișcare), *„adresă"* (calitate fizică), *„agerimi"* (exerciții fizice de dimineață folosit în vechea terminologie militară), *„ansamblu"* (sportiv), *„aripă"*, *„aspirant"* (G.M.A.), *„apărare"*, *„apărător"*, *„ateri-*

zare", „*banchetă*" (aparat folosit în cultura fizică medicală), „*baraj*", „*bare* (paralele)", „*bonificație*", „*bloc*", „*blocaj*", „*carnet* (de aspirant G.M.A.)", „*compartiment*", „*cumpănă*" (exercițiu de echilibru), „*cuplaj*" (de joc), „*a corecta*" (un record) etc. În afară de aceste omisiuni, remarcăm că uneori formularea definițiilor date termenilor care au și sens sportiv sînt incomplete.

De exemplu cuvîntul „*adversar*" este definit în felul următor: „persoană care luptă împotriva alteia de obicei într-un proces, într-o luptă reglementară". Definiția nu este completă deoarece în sport se pot găsi în situația de adversar și două echipe. Nici definiția termenului „*antrenament*", „acțiunea de a (se) antrena; serie de exerciții metodice în vederea dezvoltării calităților unui sportiv", nu ne poate satisface în întregime, deoarece din definiție nu reiese că antrenamentul este un proces complex și unitar prin care se urmărește pregătirea psihofiziologică a întregului organism, în vederea ridicării la cel mai înalt grad a capacității de lucru, pentru obținerea celor mai bune performanțe.

Definiții incomplete întîlnim și la termenii „*aeromodelism*", „*călărie*", „*cultură fizică*" etc. Termenul „aeromodelism" de exemplu este definit „arta de a construi aeromodele" iar „călărie" este definit „acțiunea sau arta de a călări".

Este de ajuns să arătăm că în conținutul ambelor definiții nu apare cel puțin indicația că aceste „arte" sînt înainte de toate sporturi.

Chiar dacă autorii s-au gîndit probabil pentru „*călărie*" la termenul de „*hipism*" totuși era mai bine ca și la termenul sinonim să apară în definiție sensul din domeniul activității sportive.

Incompletă este și definiția termenului de „cultură fizică".

„Dezvoltarea armonioasă a corpului prin sport și gimnastică" nu poate oglindi sensul atotcuprinzător al sferei de cultură fizică în noua structură socială. Autorii au rămas desigur la vechea definiție a acestui termen care este numai parțial valabil. Citatul dat nu poate să completeze conținutul complex al culturii fizice. Definirii acestui termen era necesar să i se acorde mai multă atenție, pentru a înlătura confuziile și nedumeririle.

Dicționarul cuprinde și definiții greșite. Definiția termenului „alonjă", formulată astfel: „mișcare de întindere rapidă a brațului, folosită în tehnica boxului", poate fi confundată cu definiția termenului „directa", care într-adevăr este o lovitură de bază în tehnica boxului, realizată printr-o întindere rapidă a brațului. Considerăm mai indicată următoarea formulare a definiției termenului de alonjă: distanța cea mai mare, la care un boxer, prin executarea unei lovituri, poate să-și atingă adversarul său.

Definiției cuvîntului „*acrobație*" — „exercițiu greu de gimnastică sau de echilibristică (a cărui executare cere o îndemînare de acrobat)", îi lipsește diferența specifică.

În gimnastica sportivă multe din exercițiile la aparate (bară, cal, inele etc.) sînt grele și totuși nu sînt exerciții acrobatice. Ceea ce apreciem ca specific în acrobație sînt pozițiile neobișnuite ale corpului, în urma unor exerciții executate la sol sau la diferite aparate speciale (tram-

buline, plase elastice etc.) care comportă din partea executantului multă îndemînare, curaj, coordonare, hotărîre etc.

Un alt exemplu ni-l oferă termenul de *„competiţie"*, definit „concurs, întrecere (care se desfăşoară în mai multe etape, îmbrăţişînd o perioadă mai lungă de timp) pentru obţinerea unui titlu sau unei performanţe sportive". Pot exista competiţii care se pot desfăşura într-o singură etapă şi într-un timp mult mai redus. În definiţie apar doi termeni, aparent sinonimi, „concurs-întrecere" dar fiecare dintre ei are o nuanţă ce-l deosebeşte de celălalt. Era mult mai indicată folosirea unui singur termen.

Definiţia dată este foarte asemănătoare cu aceea pe care o întîlnim la cuvîntul *„campionat"*, „concurs, întrecere sportivă, competiţie prin care se stabileşte care este cel mai bun dintre sportivi". Se creează aşadar o confuzie între: întrecere, concurs, competiţie şi campionat.

În paginile „Dicţionarului limbii romîne literare contemporane", întîlnim şi unele inconsecvenţe. Autorii definesc denumirea aparatelor folosite în gimnastică: bancă, bară, capră şi cal, dar omit termenii: bare paralele, bîrnă de echilibru şi cadru. Se defineşte „centura de gimnastică" termen foarte puţin uzitat, dar se omite o probă foarte cunoscută în schi, „coborîrea".

În ceea ce priveşte izvoarele, credem că era indicat ca autorii să fi consultat şi colecţiile ziarului „Sportul Popular" şi revistelor „Cultură Fizică şi Sport", „Stadion", „Fotbal" şi „Şah", precum şi broşurile şi regulamentele sportive. Pentru anumiţi termeni, se putea face apel la tratatele şi manualele de cultură fizică, care ar fi constituit un material preţios în ceea ce priveşte precizarea unor definiţii. În felul acesta, definiţiile ar fi fost mai complete şi precise, iar contextele mult mai sugestive.

De altfel, în bibliografia lucrării nu apare nici o lucrare din domeniul culturii fizice. În numărul imens de lucrări consultate de autorii dicţionarului era bine dacă ar fi figurat cel puţin „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi sportului" documentul de bază, care fundamentează la noi în ţară cultura fizică în noua structură socială.

Sîntem cu totul de acord ca să se folosească textele literare pentru definirea termenilor sportivi, dar uneori textele de specialitate sînt mult mai indicate, întrucît sensul cuvîntului apare mult mai corect.

Alegerea contextului din opera lui Bogza pentru termenul de acrobaţie: „vieţii lor (a păstrăvilor), care e o nesfîrşită succesiune de acrobaţii, numai torentele spumegînde ale munţilor îi priesc" este nimerită, dar credem că tot atît de instructiv ar fi fost şi un context în care să fi găsit descrierea exerciţiilor precise, pline de măiestrie executate de un acrobat sau de un sportiv.

Toate cele arătate au determinat prezentarea termenilor sportivi într-o proporţie prea mică, faţă de celelalte 41 de ramuri ale ştiinţei cuprinse în dicţionar.

Trebuie să remarcăm că în comparaţie cu vechiul dicţionar al Academiei, numărul termenilor sportivi cuprinşi în dicţionarul actual este

mult mai mare și multe din definiții corespund noii mișcări de cultură fizică din țara noastră.

Pentru edițiile viitoare însă recomandăm ca termenii sportivi să fie completați, unele definiții revizuite, iar contextele să fie alese, pe cît posibil din lucrările de specialitate și presa sportivă. Autorii dicționarului însă oricît s-ar strădui să prezinte o terminologie sportivă completă și unitară n-ar putea acoperi munca pe care specialiștii din acest domeniu ar putea-o elabora. Considerăm deci foarte necesar sprijinul specialiștilor din domeniul culturii fizice.

În plus, sîntem convinși că apariția primilor termeni sportivi în coloanele „Dicționarului limbii romîne literare contemporane" va constitui un stimulent puternic pentru cadrele de tehnicieni din domeniul culturii fizice, spre a trece la elaborarea unei terminologii sportive românești, lucrare foarte necesară mișcării de cultură fizică din patria noastră.

A II-a conferință a medicilor sportivi germani

de Conf. Dr. ADRIAN IONESCU

Între 10 și 12 noiembrie 1955, în orașul Weimar, medicii sportivi din Republica Democrată Germană au organizat sub auspiciile Ministerului Sănătății, a doua conferință de medicină sportivă. Prima conferință a fost ținută la Leipzig între 13—15 decembrie 1953.

La această consfătuire au participat un număr mare de medici sportivi din Republica Democrată Germană și din Republica Federală Germană, precum și delegații din Austria, Elveția, U.R.S.S. și din țările de democrație populară.

Delegația romînă la această conferință a fost alcătuită din Conf. Dr. Dumitriu Victor și Conf. Dr. Adrian Ionescu. Conducerea științifică a conferinței a fost încredințată Prof. Dr. H. Grimm de la Academia de Igienă Socială din Berlin, care a fost ajutat de Dr. H. Querg, asistentul său. Conducerea organizatorică a fost asigurată de Dr. H. E. Schlumm (Nordhausen) și de funcționari ai Ministerului Sănătății din R.D.G.

Conferința a avut o singură idee conducătoare și anume: *„Sportul ca mijloc de menținere a sănătății"*. Numărul mare, de aproape 50 de comunicări și rapoarte trimise sau anunțate a necesitat însă o grupare a lor după conținut și o repartizare pe cele trei zile ale conferinței.

În prima zi au fost fixate temele: a) sportul la vîrsta copilăriei; b) sportul femeii; c) sportul la vîrsta înaintată.

În ziua a doua: a) respirația și circulația (sanguină) în legătură cu practicarea sportului; b) sportul deficienților fizici.

În ziua a treia au rămas în discuție temele: a) chirurgia rănirilor sportive; b) problemele bioclimatice în sport; c) rapoarte cu subiect liber.

După fiecare temă au fost prevăzute discuții și completări.

La conducerea lucrărilor conferinței au fost chemați, pe rînd, personalități dintre medicii germani și dintre invitați.

Delegația romînă a prezentat la această conferință următoarele cinci rapoarte:

1. *Conf. Dr. Dumitriu Victor* și *Dr. Ștefan Ion:* Contribuții la stadiul terapiei prin cultură fizică și sport.

2. *Dr. Strugurescu-Kisch Ana, Mircea Mona* și *Georgescu G.:* Contribuții la studiul randamentului sportiv în diferite faze ale ciclului menstrual.

3. *Dr. Doboșiu Cornel:* Rezultatele postoperatorii în meniscectomii, la sportivi.

4. *Dr. Marinescu-Bojoiu Eugen* și *Dr. Lăzăroiu Angela:* Tratamentul sechelelor de poliomielită prin metode de cultură fizică medicală.

5. *Conf. Dr. Ionescu Adrian:* Cultura fizică medicală în Republica Populară Romînă.

Intrucît data ținerii conferinței și obiectivele ei principale ne-au fost anunțate foarte tîrziu, rapoartele noastre au fost alcătuite în grabă și nu au putut fi trimise sau comunicate la timp organizatorilor conferinței, care la rîndul lor, nu le-au putut prevedea în program. Rapoartele noastre au fost totuși acceptate toate și încadrate în temele corespunzătoare. Două dintre lucrări au fost anunțate, iar trei au fost expuse în formă prescurtată, deși programul conferinței a fost foarte aglomerat.

Toate rapoartele prezentate de noi vor fi publicate în întregime în volumul de comunicări și rapoarte ale conferinței, ce va apare ulterior.

A. In cadrul temei *„Sportul la vîrsta copilăriei"* au fost înscrise 9 rapoarte, dar au fost prezenți numai 8 raportori.

1) *Schmidt-Voigt (Eppstein)* a vorbit despre tulburările aparatului cardiovascular, observate la vîrsta de creștere și despre tratamentul lor activ prin exerciții fizice. Gimnastica, jocurile dinamice, mersul pe jos sau pe schi, cît și alte exerciții ușoare pot face să dispară sau opresc evoluția acestor tulburări și măresc adaptarea la efort a aparatului cardiovascular.

2) *Mohnike* (Karslburg) a expus datele clasice și datele cele mai recente asupra metabolismului hidrocarbonatelor, în legătură cu activitatea musculară și influența efortului fizic asupra diabetului acut și cronic. Autorul analizează capacitatea de efort la diferitele tipuri de diabetici și terapia posibilă prin exerciții fizice și prin muncă, la copii și tineret; apoi analizează evoluția diabetului la bolnavii sportivi, precum și profilaxia complicațiilor diabetice prin sport.

3) *Scholten* (Düsseldorf) a expus cazuri de copii și tineri cu dezarmonii în dezvoltarea corpului și cu atitudini defectuoase, tratați și corectați prin exerciții fizice.

4) *Kiehl* (Halle am Saale) a discutat problema posibilității influențelor vătămătoare ale sportului la vîrsta de creștere. Tineretul poate ajunge printr-o bună pregătire fizică generală la un important randament sportiv, dar efortul fără măsură poate provoca, mai ales în fazele de mare sensibilitate, cum este pubertatea la fete, tulburări organice și psihice ce trebuie evitate.

5) *Hoske* (Köln) a vorbit despre necesitatea dozării activității corporale a copiilor și tineretului și despre organizarea rațională a odihnei și relaxării, după legi și reguli aplicabile numai la aceste vîrste.

7) In legătură cu problema scutirilor de gimnastică și sport a elevilor a referit *Dr. Brinkmann* (Zwickau).

8) *Hofmeier* (Stuttgart) a analizat caracterele de formă și funcționale ale cordului și vaselor, la copii și tineret și mecanismul specific de adaptare al lor la efortul fizic.

9) *Brausenwein* (Nürenberg) a expus problema atitudinilor defectuoase ale copiilor și tratamentul lor prin exerciții fizice corective.

Referatul *Doctorului Triebold* (Dortmund) despre „Educaţia fizică şi activitatea corporală ca principiu esenţial al activităţii în şcoală", nu a putut fi ascultat, autorul fiind absent.

B. *Femeia şi sportul.*

10) Într-o expunere spirituală, *Müller* (Dortmund) a analizat diferenţele funcţionale dintre bărbat şi femeie, din punct de vedere al randamentului în sport.

11) *Dr. Van Aaken* (Waldniel) a tras un număr de concluzii din analizele biochimice şi examenele fiziologice ale alergătoarelor pe distanţa de 800 metri.

13) *Möbius* (Leipzig) a vorbit pe scurt despre foloasele întrebuinţării gimnasticii medicale în ginecologie şi obstetrică. El găseşte următoarele grupe mari de indicaţii: în tratamentul insuficienţelor musculare regionale, al tulburărilor de menopauză, în sarcină şi lehuzie.

14) *Noack* (Leipzig) a comunicat rezultatele unui tratament experimental făcut asupra unor femei la diferite vîrste, care prezentau tulburări datorită diferenţelor funcţionale ale peretelui abdominal.

În cadrul acestei teme a fost anunţat referatul tov. *Dr. Strugurescu-Kisch Ana* şi colaboratorilor.

C. *Sportul la vîrsta înaintată.*

1) *Nöcker* şi *Böhlau* (Leipzig) au prezentat un referat bine documentat asupra fenomenelor îmbătrînirii înainte de vîrstă. Ei au arătat influenţele favorabile din punct de vedere profilactic, ale practicării sporturilor asupra bătrînilor.

D. *Respiraţia şi circulaţia în legătură cu practicarea sportului.*

17) *Hollmann* (Köln) a dat rezultatele unor experienţe executate la bicicleta ergometrică, asupra respiraţiei şi schimburilor gazoase.

18) *Blumenthal* (Berlin) a expus schema unui aparat de tipul Pletismografului pentru analiza funcţiunii respiratorii, care înregistrează automat numărul respiraţiilor şi amplitudinea lor, capacitatea aerului respirat şi a celui rezidual etc.

20) *Michel* (Leipzig) a analizat fenomenul creşterii acute a presiunii intratoracale în diferite sporturi şi influenţele acestui fenomen asupra funcţiunii cardiovasculare şi asupra întregului organism.

21) *Beickert* (Jena) a sprijinit cu date experimentale teoria oxidării acidului lactic în plămîni şi a dovedit creşterea lui în sîngele arterial, atunci cînd procesele de oxidare sînt insuficiente.

22) *Janssen* (Berlin) a atras atenţia medicilor asupra posibilităţii ca unii sportivi să poarte leziuni de tuberculoză pulmonară, care neobservate la timp să evolueze rapid şi grav.

23) *Mies* (Köln) a discutat durata revenirii la normal a marilor funcţiuni organice, după efortul fizic intens. „Examenul cronaximetric, pe baza cercetării pulsului şi respiraţiei arată că această durată este cu mult mai lungă decît se credea pînă acum.

25) *Nitz* directorul Dispensarului central pentru sportivi din Berlin, a adus o contribuţie importantă la problema aprecierii capacităţii de efort

a sportivilor, prin probe simple de cercetare a aparatului cardiovascular. Examinările au fost făcute pe cîteva mii de sportivi fruntași, care au trecut prin serviciul său.

26) *Böhlau* și *Nöcker* (Leipzig) au propus îmbunătățirea metodelor de cercetare medico-sportive cu ajutorul aparatelor perfecționate. Ei au prezentat în fotografii un laborator bine dotat cu acest fel de aparate, care înregistrează grafic și automat majoritatea datelor examenului medico-sportiv.

În cadrul acestei teme, Dr. V. Dumitriu a fost invitat să expună raportul său.

În lipsa raportorilor, au fost anunțate trei comunicări:

16) *Spanenberg* (Berlin): Problemele ventilației pulmonare în sport.

19) *Prokop* (Viena): Creșterea randamentului fizic prin oxigenare.

24) *Strauzenberg* (Dresda): Aparatul circulator la copiii care practică sportul.

Discuțiile au fost animate și mai numeroase la această temă, demonstrînd o preocupare mai mare și o cunoaștere mai adîncă a fenomenelor cu caracter fiziologic în sport.

E. *Sportul și deficienții fizici.*

În cadrul acestei teme au fost prezentate trei rapoarte foarte interesante:

27) Primul și cel mai apreciat a fost susținut de *Dr. Brüuninger* (Isny), care a descris organizarea unui sanatoriu pentru tratamentul și redresarea marilor deficiențe fizice, înființat în 1950 la Isny în Bavaria. Raportul a fost însoțit de imagini fotografice în culori și de un film documentar.

28) *Müller* (Dortmund) a descris metodica unui antrenament funcțional complex, pentru tratamentul deficiențelor, mai ales ale membrelor inferioare.

29) *Schnelle* (Rostock) și-a pus întrebarea „De ce se recomandă sportul și în cazul deficiențelor grave"? Și a răspuns prezentînd 28 de cazuri de mutilați prin amputări, care tratați prin exerciții fizice de reeducare, poartă mai ușor protezele, pot să-și cîștige existența muncind și și-au creat o situație socială satisfăcătoare. În cadrul acestei teme a fost anunțată lucrarea Tov. Dr. Marinescu-Bojoiu E și Lăzăroiu Angela.

F. *Chirurgia rănirilor în sport.*

30) *Dr. Heiss,* care conduce o clinică pentru sportivi, la Stuttgart a făcut un studiu bine documentat al leziunilor genunchiului.

31) *Janik,* chirurg din Berlin, a expus procedeele folosite de el pentru restaurarea funcțională a articulației genunchiului, după diverse leziuni și mai ales după ruptura ligamentelor încrucișate.

32) *Josenhans* (Bon) a adus noi observații pentru explicarea cauzelor și mecanismului de producere al rupturilor musculare subcutane la sportivi.

În cadrul temelor chirurgicale s-a făcut expunerea lucrării *Dr. Dobo-șiu Cornel.*

G. *Problemele bioclimatice în sport.*

33) *Dr. Hentschel* din Berlin, a făcut o expunere lungă și foarte do-

cumentată în care urmăreşte variaţiile randamentului sportiv în raport cu factorii climatici.

34) *I. Ilief* (Sofia) a făcut unele consideraţii cu privire la aclimatizarea şi antrenamentul sportivilor în munţi.

H. *Rapoarte cu subiect liber.*

35) Dr. Krefft (Leipzig) a vorbit despre cazurile rare de moarte accidentală şi despre necesitatea unor măsuri profilactice corespunzătoare.

36) *Tietze* (Leipzig) a analizat cauzele K.O.-ului în practica boxului.

37) *Müller* (Innsbruck) a expus rezultatele unor cercetări medico-sportive asupra planoriştilor, pentru a le stabili rezistenţa individuală la mari înălţimi.

38) *Fritzsche* (Leipzig) a prezentat un complex de exerciţii de gimnastică a picioarelor pentru tratamentul profilactic al tulburărilor funcţionale. Două gimnaste au demonstrat aceste exerciţii în şedinţă.

39 şi 40) În lipsa autorilor, au fost citite rezumate din referatele: „Observaţii asupra dopingului" de *Kwiet* (Berlin) şi „Observaţii asupra oboselii centrale" de *Mateeff* (Sofia).

41) *Gräfe* (Potsdam) a dat unele rezultate noi în urma cercetării raportului dintre nutriţie şi randamentul sportiv.

Printre rapoartele cu subiect liber a fost expusă şi lucrarea Dr. Adrian Ionescu.

Concluzii

Conferinţa medicilor sportivi germani, ţinută la Weimar între 10 şi 12 noiembrie 1955, a fost organizată pe baza unei bune idei conducătoare şi anume — sportul ca mijloc de menţinere a sănătăţii.

Urmînd această nouă orientare prolifactică, iniţiatorii şi conducătorii conferinţei au vrut să depăşească nivelul şi felul de desfăşurare al conferinţelor şi congreselor anterioare, copleşite de prea multă fiziologie analitică şi traumatologie statistică şi să îndrepte munca medicilor sportivi spre domenii mai puţin cercetate şi pline de perspectivă. Astfel s-a ajuns să se fixeze principalele teme de lucru în jurul problemelor mai puţin luate în considerare pînă acum, ca sportul pentru copii, femei, bătrîni şi deficienţi fizici. Această curajoasă încercare nu a reuşit decît în parte. Multe dintre lucrările prezentate au avut titlul şi conţinutul asemănătoare cu ale celor vechi.

Conferinţa a îmbrăţişat prea multe teme şi au fost prezentate prea multe lucrări. Printre rapoartele şi comunicările care au adus rezultate noi şi importante s-au strecurat şi lucruri mai vechi şi inegale ca valoare.

De asemenea socotim că au fost prea puţine lucrări de sinteză.

Numai o mică parte dintre autori s-au folosit în munca lor de concepţiile pavloviste ale medicinei actuale.

Discuţiile care s-au purtat pe marginea rapoartelor, au fost puţine, lipsite de spirit critic.

Cu aceste cîteva lipsuri, conferinţa medicilor germani de la Weimar a constituit pentru toţi un bilanţ plin de învăţăminte şi de îndemnuri la muncă. Noi avem datoria să fructificăm aceste învăţăminte şi îndemnuri şi să le transmitem tuturor celor doritori să le afle din ţara noastră.

In legătură cu structura complexului G.M.A.

Unul din obiectivele revistei noastre pe anul 1955 a fost punerea în discuție a structurii complexului sportiv G.M.A.

Pentru realizarea obiectivului de mai sus, revista noastră a publicat în mai multe din numerele sale, o serie de propuneri ale unor colective de profesori de educație fizică, metodiști, antrenori, activiști etc. care au dovedit o preocupare deosebită față de aducerea unor îmbunătățiri structurii complexului sportiv G.M.A.

In legătură cu observațiile care ne-au fost comunicate și care au fost date publicității în coloanele revistei noastre, redacția publică în rîndurile de mai jos punctul ei de vedere.

In cei aproape 6 ani care au trecut de la introducerea complexului sportiv G.M.A. în patria noastră, activitatea practică a dovedit că actuala structură a complexului are o serie de deficiențe și de aceea considerăm că aducerea unor modificări în structura complexului sportiv G.M.A. este necesară și oportună. În această privință sîntem de acord cu punctul de vedere al colectivului de metodiști pentru educație fizică din regiunea Hunedoara, precum și cu mulți alții care ne-au comunicat observațiile lor asupra noului proiect.

Observațiile făcute de colectivul centrului G.M.A. din Cisnădie, de colectivul de profesori de educație fizică din Giurgiu, de colectivul de metodiști pentru educație fizică din regiunea Hunedoara și de către alții în ceea ce privește propunerile pentru introducerea noilor grupe de vîrstă sînt pe deplin justificate, deoarece acestea respectă în mai mare măsură particularitățile de vîrstă. Grupa de vîrstă de 12—13 ani, care în actualul complex nu este prevăzută, favorizează dezvoltarea armonioasă și pregătirea multilaterală a copiilor și contribuie la îmbinarea activității de educație fizică din învățămîntul elementar (clasele V—VII) cu activitatea sportivă din cadrul complexului.

De asemenea redacția noastră consideră că prin delimitarea grupelor de vîrstă la gradul I și II, conform noului proiect, se creează posibilitatea gradării mai judicioase a normelor în raport cu posibilitățile cetățenilor.

Ne asociem și tuturor acelora care găsesc justă propunerea desființării normelor la alegere și mărirea numărului de norme obligatorii. Considerăm, așa după cum a observat și tov. prof. Ovidiu Gavrilă din Focșani, că renunțarea la normele la alegere ar aduce o importantă simplificare organizatorică a activității G.M.A. Această modificare pleacă de

la necesitatea de a se da complexului un caracter mai aplicativ, mai apropiat ca formă şi fond de ceea ce se cere pentru muncă şi apărare. De asemenea, noile norme obligatorii se adresează cu precădere dezvoltării calităţilor fizice şi formării deprinderilor motrice necesare pentru viaţa zilnică şi activitatea sportivă. Prin introducerea acestor norme obligatorii se va înlătura posibilitatea obţinerii insignei G.M.A. prin evitarea trecerii unor norme care se adresează dezvoltării unor calităţi fizice de bază, ca de exemplu forţa şi rezistenţa.

Desfiinţarea calificativelor reuşit şi excelent, contribuie şi ea la simplificarea organizării pregătirii şi trecerii normelor G.M.A., precum şi la stabilirea unui criteriu unic pentru aprecierea nivelului de dezvoltare fizică a cetăţenilor. Referitor la aceasta găsim întru totul nejustificate observaţiile făcute de colectivul de metodişti pentru educaţia fizică din regiunea Hunedoara.

In legătură cu propunerile făcute asupra modificării unor norme prevăzute în proiectul noului regulament G.M.A., redacţia face următoarele observaţii:

Nu împărtăşim propunerea tov. prof. Tiberiu Bazilides din Gheorgheni, de a se introduce exerciţii acrobatice, ca o completare a normei de gimnastică, la toate gradele complexului G.M.A., apreciind că aceasta ar crea dificultăţi în pregătirea şi corecta însuşire a acestor exerciţii, precum şi în aprecierea justă a valorii exerciţiilor în concursurile pentru trecerea normelor.

In mediul sătesc, în special, cadrele care în prezent sau în viitorul apropiat pregătesc sau vor pregăti aspiranţii pentru insigna G.M.A., nu posedă cunoştinţe necesare pentru a asigura o corectă însuşire a exerciţiilor acrobatice.

Propunerile colectivului de metodişti pentru educaţie fizică din regiunea Hunedoara oglindesc şi punctul nostru de vedere, că prezenţa jocurilor de mişcare ca o completare a normei de gimnastică la F.G.M.A. 12—13 ani ar crea dificultăţi organizatorice. Ne asociem şi acelei observaţii că jocurile de mişcare nu ar stârni prea mult interesul copiilor deoarece copiii încadraţi la categoria de vârstă 12—13 ani, din clasele V—VII ale şcolilor din învăţământul elementar, au prevăzute în programa de învăţământ cel puţin un joc sportiv. De asemenea în cadrul Spartachiadei pionierilor şi şcolarilor, aceştia se întrec la volei, fotbal, oină şi alte jocuri sportive.

Din nenumăratele propuneri pentru modificarea unor norme cuprinse în proiectul noului regulament G.M.A., considerăm ca valabile următoarele:

— Mărirea timpului cerut pentru parcurgerea cursei cu obstacole la gradul F.G.M.A. 12—13 ani (propunere venită de la: colectivul centrului G.M.A. din Cisnădie, colectivul profesorilor de educaţie fizică din Giurgiu, prof. Ovidiu Gavrilă din Focşani şi colectivul de tehnicieni şi profesori de educaţie fizică din Cluj).

— Uşurarea cerinţelor la probele de schi şi în special la gradul F.G.M.A. 12—13 ani. Mai mult chiar, ne asociem părerilor acelora care propun pentru categoria 12—13 ani parcurgerea pe schiuri a distanţei de 2 km fără timp.

Ne asociem și propunerii colectivului de profesori de educație fizică din Giurgiu ca jocurile sportive să nu figureze în tabelele de norme, pentru F.G.M.A. 14—15 ani, ca obligatorii ci să se creeze posibilitatea ca acestea să fie înlocuite cu un biatlon atletic.

De asemenea considerăm că o bună parte a propunerilor privind modificarea normelor de atletism țin seama de posibilitățile existente în prezent în activitatea practică și că aceste propuneri reprezintă un sprijin prețios în definitivarea normelor noului complex sportiv G.M.A.

Sistematizarea cursei cu obstacole, pentru toate gradele complexului sportiv G.M.A., propunere publicată în nr. 12/1955 al revistei noastre, reprezintă o serioasă ușurare organizatorică în desfășurarea concursurilor pentru trecerea normelor la această probă.

Printre propunerile primite, sînt și unele cu care redacția revistei noastre nu poate fi de acord.

Nu sîntem de acord cu propunerea tov. prof. Tiberiu Bazilides din Gheorghieni de a se stabili probe separate pentru tinerii de la sate, pentru cei de la orașe aparținînd colectivelor sportive sindicale, pentru elevi și studenți și pentru sportivii clasificați, deoarece considerăm că prin complexul sportiv G.M.A. se urmărește pregătirea fizică a tuturor cetățenilor patriei noastre la un anumit nivel. Important este deci obiectivul pe care trebuie să-l realizăm și nu actuala pregătire fizică a diferitelor categorii de cetățeni. Pe lîngă cele de mai sus, propunerea tov. prof. Tiberiu Bazilides, ar crea nenumărate greutăți organizatorice, a căror rezolvare nu o considerăm posibilă în prezent.

Nu putem fi de acord nici cu acele propuneri de ușurare generală a normelor, care pleacă de la ideea greșită de a se stabili norme corespunzătoare actualului nivel de pregătire fizică a cetățenilor noștri, fără a se pretinde o pregătire prealabilă pentru trecerea normelor și cucerirea insignei G.M.A. Complexul sportiv G.M.A. va constitui într-adevăr un mijloc important de pregătire fizică și morală, numai în cazul cînd va cere aspiranților o temeinică muncă de însușire și desăvîrșire a unor noi și variate deprinderi motrice, care să aibă efect direct asupra calităților fizice de bază, ca forță, rezistență etc.

În general, punerea în discuție a proiectului noului regulament G.M.A. constituie un deosebit aport la elaborarea judicioasă și mai aproape de realitate a regulamentului, instrucțiunilor și normelor complexului sportiv G.M.A.

Marea majoritate a propunerilor făcute oglindesc just posibilitățile reale ale tineretului țării noastre și dovedesc că cei care le-au făcut s-au bazat pe munca practică de pe teren.

Răspundem cititorilor

Răspundem cititorilor care au cerut redacției revistei noastre unele lămuriri referitoare la interpretarea unor reguli și principii ale jocului de hochei pe gheață.

PRECIZĂRI ÎN ARBITRAJUL JOCULUI DE HOCHEI PE GHEAȚĂ

In cele ce urmează, vom căuta să precizăm și să interpretăm, cîteva din regulile și principiile de bază ale jocului de hochei pe gheață, aceasta pentru a veni în ajutorul jucătorilor și spectatorilor care vor participa la desfășurarea competițiilor republicane ale acestui sport. Dintre acestea amintim pe următoarele :

Ofsaidul

Se știe că în jocul de hochei pe gheață există două feluri de ofsaid : ofsaid la linia albastră (ofsaid la treime) și ofsaid la linia roșie (ofsaid la linia de centru). Regulamentul prevede că un jucător este în ofsaid atunci cînd se găsește dincolo de linia albastră sau de cea roșie, în momentul în care pucul a trecut peste linia hotărîtoare. La acest punct facem precizarea că pentru a se considera ofsaid jucătorul trebuie să fi depășit, *în întregime* și cu *amîndouă patinele*, liniile respective. De exemplu un jucător care se găsește cu patinele pe linie și cu crosa dincolo de aceasta nu este în ofsaid pentru că poziția patinelor și nu cea a crosei este determinantă în stabilirea infracțiunii.

Regulamentul sancționează infracțiunile de ofsaid printr-o simplă oprire a jocului și angajarea pucului (angajament).

Angajarea în hochei

Prin angajament în jocul de hochei se înțelege mijlocul tehnic de reluare a jocului după orice oprire. Atunci cînd arbitrul „angajează", adică aruncă pucul între crosele a doi adversari, jucătorii care s-au prezentat la angajament trebuie să stea fiecare cu fața spre poarta adversă, iar lama crosei să fie pe gheață. Jucătorii n-au voie să joace pucul pînă ce acesta n-a atins gheața. In cazul comiterii unei greșeli de angajament, arbitrul va repeta angajarea pucului. La efectuarea unei angajări nici un alt jucător nu trebuie să se găsească la o distanță mai mică de 3 metri de locul angajării. Aceștia trebuie să fie astfel situați pe teren încît nici unul din ei să nu fie mai avansat decît maximum linia imaginară pe care se află tovarășul său de echipă care angajează. Un angajament nu se poate face în imediata apropiere a mantinelelor, ci trebuie să se respecte o distanță de cel puțin 4,50 metri de la mantinelă.

Greșeli în pasarea pucului

A „pasa" înseamnă a trimite pucul unui coechipier cu ajutorul crosei sau a patinei. Orice jucător are dreptul să joace pucul și cu mîna, adică să-l oprească din zbor și să-l doboare pe gheață fără însă a închide palma ; de asemenea, pucul poate fi împins cu mîna pe gheață, dar jucătorul nu are voie să închidă mîna pe puc sau să-l ridice de pe gheață.

Pentru o simplă pasă cu mîna, penalizarea constă numai în „angajarea" pucului la locul pasei, dar pentru închiderea mîinii pe puc sau ridicarea lui de pe gheață, se va aplica eliminarea din joc pentru 2 minute (pedeapsă minoră).

Printre greşelile de pasare a pucului foarte frecventă este aşa-zisa „pasă peste două linii". Aceasta constă în trimiterea pucului din zona de apărare peste propria linie albastră, precum şi peste linia roşie de centru, fără să fi fost interceptat de un coechipier în zona neutră, în jumătatea proprie de teren. Din asemenea pase se pot crea poziţii de ofsaid la linia roşie.

Degajarea interzisă

Degajarea interzisă este o trimitere lungă a pucului din propria jumătate de teren pînă peste linia porţii adverse fără ca pe traiectoria sa pucul să fi fost atins sau interceptat de vreun jucător. Trebuie să precizăm că, potrivit regulamentului, un gol marcat din degajarea interzisă este valabil, ceea ce înseamnă că este permis să se tragă la poartă din orice parte a terenului, cu condiţia ca jucătorul care a trimis pucul să fi nimerit poarta. In cazul cînd poarta a fost nimerită, nu mai poate fi vorba de degajare interzisă, pentru că dacă pucul a intrat în poartă este gol, iar dacă pucul a fost apărat de portar înseamnă că el n-a depăşit linia porţii.

De asemenea trebuie să se reţină că echipa inferioară numeric (adică aceea care la un moment dat are unul sau mai mulţi jucători pe banca de pedeapsă) are voie să efectueze o degajare interzisă, folosind degajarea ca un mijloc firesc de apărare. Se atrage atenţia jucătorilor că regulamentul lasă libertatea arbitrului de a aprecia dacă adversarul ar fi putut opri pucul în traiectoria sa dar n-a făcut-o pentru a-şi crea în mod intenţionat un avantaj în oprirea jocului; în acest caz arbitrul va lăsa să se continue jocul.

Pedeapsa ce se dă pentru degajarea interzisă este „angajament de penalitate" la unul din punctele de angajare a pucului din apropierea porţii echipei care a degajat interzis.

Atacul cu corpul (bodicec)

Hocheiul fiind un sport deosebit de bărbătesc, lupta corp la corp este îngăduită, însă cu respectarea unor condiţii regulamentare. Astfel pentru a fi considerat corect atacul cu corpul, trebuie efectuat din faţă, cu pieptul sau cu umărul şi cu crosa pe gheaţă. Se interzice bodicecul în apropierea mantinelelor (în afară de cazul cînd împingerea se face spre interiorul terenului) iar jucătorul care efectuează un atac cu corpul nu-şi poate lua un avînt mai mare de doi paşi sau două salturi scurte. Bodicecul nu se poate provoca şi efectua decît în propria jumătate de teren, adică numai de echipa în apărare. Aceasta nu înseamnă că jucătorul în atac nu poate opune corpul său adversarului, ci numai că fiind în atac, un jucător nu poate provoca un bodicec. Pedeapsa pentru atacul cu corpul efectuat neregulamentar este eliminarea din joc pe timp de 2 minute sau chiar 5 minute dacă atacul a fost făcut cu violenţă.

Greşeli de mînuire a crosei

Nerespectarea regulilor privind mînuirea corectă a crosei poate atrage de asemenea eliminarea din joc. Regulamentul interzice: a) aruncarea crosei pe gheaţă, b) participarea la joc cu o crosă ruptă, c) primirea unei crose de schimb, adusă de un coechipier sau aruncată pe gheaţă, d) ridicarea crosei deasupra umărului. Un jucător căruia i s-a rupt crosa poate participa la joc folosind piciorul, însă cu condiţia să fi depus crosa ruptă la marginea gheţii. Jucătorul îşi poate lua crosa de schimb, ducîndu-se personal la banca jucătorilor de schimb (numai portarul este scutit de a-şi lua singur crosa de schimb). Pedepse minore şi majore, la care se mai poate adăuga o pedeapsă de zece minute pentru nesportivitate. Jucătorii care săvîrşesc greşeli de mînuire a crosei vor fi penalizaţi în funcţie de gravitatea greşelii şi la aprecierea arbitrului.

Abateri de la disciplină

Regulamentul prevede pedepse severe pentru indisciplină sau nesportivitate, cea mai mică pedeapsă fiind eliminarea din joc pe timp de 10 minute. Este adevărat că pentru abateri de la disciplină sancţiunea se aplică individual (pedeapsă personală) adică se admite înlocuirea imediată a jucătorului penalizat cu alt jucător de schimb, astfel încît echipa să rămînă completă. Jucătorul vinovat va trebui să stea pe banca de pedeapsă pînă la scurgerea timpului de pedeapsă.

Pentru injurii, necuviinţe faţă de oficiali sau public, pentru încăierare sau provocare de scandal, precum şi pentru brutalităţi grave, un jucător poate fi eliminat pe toată durata jocului şi trimis la vestiar. Aceeaşi pedeapsă i se poate aplica şi unui antrenor sau conducător care se face vinovat de acte de indisciplină sau de nesportivitate.

Arbitrii nu au numai sarcina de a veghea la aplicarea regulilor tehnice de joc, ci trebuie să ia toate măsurile pentru ca pe terenul de sport să existe o disciplină perfectă.

In această direcţie, arbitrii au putere deplină.

Tov. Munteanu Valentina din Bacău ne-a cerut unele indicaţii în legătură cu alcătuirea ansamblului liber ales. In articolul profesoarelor Virginia Corlăţeanu şi Aurora Podlaha, credem că va găsi lămuririle necesare.

INDICAŢII PENTRU ALCĂTUIREA ANSAMBLURILOR LIBER ALESE IN ŞCOLILE MEDII ŞI ELEMENTARE DE FETE

Ansamblul liber ales, cu şi fără aparate portative, introdus în şcolile medii în anul 1954 iar în şcolile elementare în anul 1955, este de mare însemnătate educativă, deoarece alături de simţul de disciplină lucrul în colectiv dezvoltă cu deosebire simţul artistic al elevelor. In acest an în şcolile medii, ansamblul liber ales va forma obiectul unui concurs aparte, iar în şcolile elementare va face parte, ca şi în anul care a trecut, din Spartachiadă.

Gimnastica de ansamblu se afirmă din ce în ce mai mult, fiind inclusă atît în concursurile menţionate mai sus, cît şi în serbările de sfîrşit de an date de Ministerul Invăţămîntului.

Pentru dezvoltarea gimnasticii de ansamblu este necesară organizarea unor secţii de gimnastică artistică în şcolile medii şi elementare, sau introducerea în cadrul secţiei de gimnastică a unor lecţii de gimnastică artistică, astfel încît să se poată realiza cerinţele educative şi în direcţia formării simţului artistic, al disciplinei şi al armoniei lucrului în colectiv.

Această necesitate a determinat înfiinţarea unor asemenea secţii în multe şcoli, fapt ce nu s-a generalizat încă, deşi poate fi uşor soluţionat deoarece nu cere neapărat sală de gimnastică.

Pentru a veni în sprijinul acestor secţii credem că este necesar să lămurim unele probleme legate de ansamblurile liber alese cu şi fără aparate portative, să arătăm ce criterii se cer pentru a se realiza un ansamblu liber ales atît din punct de vedere al concepţiei cît şi din punct de vedere al metodelor de pregătire pentru asigurarea unei execuţii bune.

Conceperea acestor ansambluri revine ca sarcină exclusivă profesoarelor de educaţie fizică care trebuie să creeze ansambluri de exerciţii estetice şi armonioase. Aceste ansambluri trebuie să impresioneze prin frumuseţea şi variaţia combinaţiilor şi valoarea mişcărilor.

In alcătuirea unui ansamblu trebuie să se ţină seama în primul rînd de vîrsta şi gradul de pregătire fizică al colectivului cu care vom demonstra.

Exerciţiile, aparatul portativ şi combinaţia mişcărilor să fie adecvate vîrstei, iar mişcările alese să nu depăşească posibilităţile de execuţie ale elevelor. Un efort fizic care depăşeşte posibilităţile executantelor este în detrimentul păstrării unei ţinute cît mai corecte. Prin alegerea unor exerciţii care cer un efort fizic mare nu realizăm altceva decît o execuţie cu foarte multe greşeli şi o lipsă de continuitate în trecerea de la o mişcare la alta. Un „stînd pe mîini" sau „stînd pe cap" executat defectuos, nesigur, cu braţele sau genunchii îndoiţi, cu vîrfurile picioarelor neîntinse, cu o poziţie greşită a spatelui şi a capului, cu o revenire greoaie din aceste poziţii, dau naştere la o serie de greşeli, „încercări nereuşite" sau căderi, care dăunează continuităţii.

Trebuie să se ţină seama şi de valoarea fiziologică a exerciţiilor. Pregătirea unei echipe de ansamblu necesită o anumită perioadă de antrenament, repetare, timp în care trebuie să realizăm şi o dezvoltare fizică generală, de aceea se impune ca mişcările alese să prelucreze toate grupele musculare.

Utilizînd exerciţii de valoare fiziologică minimă am realiza o dezvoltare fizică generală minimă şi prin aceasta am pierde un timp preţios, în care am scăpa din vedere un principiu de bază al educaţiei fizice.

In conceperea ansamblului trebuie să se ţină seama şi de o îmbinare armonioasă, estetică şi de o perfectă continuitate a mişcărilor. Lipsa de continui-

tate în trecerea de la o mişcare la alta s-a remarcat foarte des în trecut, în special la ansamblurile fără aparate portative. Poziţiile inestetice care uşurează executarea unui element greu, precum şi repetarea elementelor trebuie eliminată. Ridicarea din „pod" în poziţia „depărtat pe genunchi" după care ar urma o rostogolire înainte sau o ridicare în „stînd pe cap", ar fi o combinaţie inestetică şi nereuşită. Desigur că ridicarea din „pod" direct în picioare sau în „stînd pe mîini" este un lucru mai greu de realizat, dar întoarcerea din „pod" în „cumpănă pe un genunchi" după care ar urma rostogolirea sau „stînd pe cap", ar fi o soluţie bună.

Ritmul în execuţia unui ansamblu poate să-i ridice considerabil valoarea sau să i-o micşoreze. Un ritm monoton este contraindicat pe cînd un ritm vioi aduce o notă veselă, plină de viaţă. Variaţiile de ritm realizate neforţat şi armonios ar constitui idealul în execuţia unui ansamblu.

Pentru aceasta un rol foarte important îl joacă alegerea muzicii care trebuie făcută cu mult discernămînt, pentru a obţine numai efecte estetice. Muzica trebuie să corespundă în întregime caracterului exerciţiului, astfel încît rolul ei de a da un anumit ritm şi de a ridica starea emoţională a executanţelor şi chiar a publicului spectator să atingă maximum. Pianistul, care joacă un rol important în reuşita ansamblului, trebuie plasat în aşa fel încît să poată urmări execuţia, el însuşi trebuind să trăiască mişcarea, altfel muzica devine ceva separat de ansamblu.

Nu trebuie pierdute din vedere nici variaţiile de formaţii, care trebuie să fie neforţate, trecerea de la o formaţie la alta făcîndu-se curgător şi neobservat. Săriturile artistice şi piruetele nu trebuie să lipsească dintr-un ansamblu pentru că în afară de faptul că măresc valoarea fiziologică a ansamblului, ele uşurează trecerea de la o mişcare la alta, aducînd dinamism şi efecte estetice.

In ansamblurile libere alese fără aparate portative, îmbinările între gimnastica artistică şi cea acrobatică trebuie combinate atît de judicios încît dificultatea elementelor grele să nu se observe atunci cînd sînt executate. Nu putem concepe pentru un colectiv un asemenea ansamblu decît în cazul în care am realizat cu acest colectiv însuşirea perfectă a elementelor acrobatice, altfel se pierde continuitatea şi armonia ansamblului.

In alcătuirea ansamblurilor liber alese este bine să se întrebuinţeze şi elemente din folclor atît în mişcări cît şi în muzică.

Alegerea echipamentului elevelor trebuie să fie în concordanţă cu caracterul ansamblului. Apreciem că exerciţiile executate fără aparate portative cer costum simplu de gimnastică, deoarece fustiţele ar împiedica mult executarea exerciţiilor acrobatice, diminuînd în acelaşi timp şi estetica mişcării.

Plasarea elevelor în spaţiul permis (12 m x 12 m) să se facă în aşa fel încît fiecare executantă să aibă la dispoziţie un loc maxim. Cînd elevele sînt plasate prea strîns, mişcări oricît de frumoase pierd din efect.

Ansamblurile liber alese în care se utilizează diferite aparate portative ca: eşarfe, panglici, mingi, măciuci, cercuri, coroniţe etc. au un rol important în realizarea cerinţelor educaţiei fizice. Aparatul portativ subliniază lucrul colectiv al echipei, amplifică mişcarea mărindu-i valoarea fiziologică, pune în evidenţă armonia exerciţiului şi stilul lui. El necesită o coordonare şi o îndemînare deosebită, o tehnică specială adaptată şi sincronizată mişcării întregului corp, precum şi o concordanţă perfectă cu muzica.

In concepţia unui astfel de ansamblu, în afară de indicaţiile menţionate mai sus, trebuie să ţinem seama şi de specificul fiecărui aparat şi de efectul produs de el.

In general atunci cînd aparatul portativ este de exemplu o panglică lungă de 5 m, atenţia executantei este concentrată mai mult asupra mînuirii continue a acestui aparat decît asupra mişcărilor întregului corp. Tocmai de acest lucru trebuie să ne ferim şi să dăm toată atenţia cuvenită şi mişcărilor corpului, spre a nu cădea în greşeala de a minimaliza valoarea fiziologică a mişcărilor.

Experienţa din anii trecuţi ne-a învăţat că mişcările ce se pot executa cu un aparat nu se pot epuiza atît de uşor.

Acelaşi ansamblu, în care însă s-au introdus mişcări şi combinaţii noi, redat într-un stil de execuţie nou (altă

muzică, alt ritm) este primit cu interes, atîta vreme cît el constituie un progres. Perfecţionarea aceluiaşi ansamblu este întotdeauna bine venită, ca şi orice idee nouă ce poate fi perfecţionată în viitor.

In aprecierea ansamblurilor liber alese, cu şi fără aparate, locul de frunte îl ocupă execuţia (5 puncte). Este cunoscut că în execuţie intră în primul rînd ţinuta elevelor în executarea fiecărei mişcări, corectitudinea mişcării, amplitudinea ei, continuitatea şi expresivitatea mişcării, mînuirea aparatului portativ în perfectă concordanţă cu întreaga mişcare a corpului, astfel încît să nu fie nimic forţat ci totul să fie executat calm şi cu multă uşurinţă.

Se ştie că execuţia în ansamblu măreşte dificultatea dar în acelaşi timp constituie şi un stimulent în perfecţionarea ei.

Greşelile frecvente de execuţie sînt: genunchii îndoiţi, cumpene ridicate abia la orizontală, căderi din cumpene, oscilări la piruete, sau chiar executarea lor incompletă, paşi de vals sau arabescuri incorect executate, sărituri insuficient de înalte, elemente acrobatice slab executate, cu încercări nereuşite, ciocniri de aparate, scăpări de aparate cu sau fără deplasări, sau chiar cu pierderea ritmului etc.

Toate aceste greşeli nu se pot remedia decît printr-o muncă perseverentă, care necesită o perioadă îndelungată de antrenament. Antrenamentul trebuie să fie bazat pe un proces pedagogic organizat în vederea unei pregătiri speciale, pentru ca în mod treptat să se poată realiza însuşirea tehnicii elementelor propuse pentru învăţare, şi apoi să se poată ajunge la perfecţionarea lor.

Invăţarea elementelor separate dintr-un ansamblu este primul pas spre însuşirea ansamblului, după care se trece la acomodarea cu lucrul în colectiv care se poate realiza prin executarea unor exerciţii în perechi, trecerea dintr-o formaţie într-alta, exerciţii în diferite formaţii, legări de elemente, mărind treptat numărul lor pînă ce încetul cu încetul realizăm învăţarea întregului ansamblu, după care urmează repetarea pînă la perfecţionare. In tot acest timp vom atrage atenţia elevilor asupra ţinutei, asupra însuşirii corecte a mişcărilor, asupra realizării amplitudinii maxime a mişcărilor. Ceea ce se cere este continuitatea în execuţie, expresivitate în mişcări şi ritm în legarea elementelor.

După Şişkareva, în decursul acestor lecţii acompaniamentul muzical are o mare însemnătate. Muzica creează o stare emoţională favorabilă desfăşurării lecţiei, ajută în mod direct învăţarea, subliniind tempoul şi ritmul necesar exerciţiilor. Muzica contribuie la expresivitatea executării exerciţiilor şi la formarea simţului estetic şi al reprezentării. In afară de aceasta, acompaniamentul muzical scuteşte pe profesoară de necesitatea reglării tempoului, dîndu-i astfel posibilitatea să se concentreze asupra executării mişcărilor.

Ţinînd seama de contribuţia educativă a gimnasticii artistice de ansamblu, credem că se vor forma în toate şcolile de fete secţii de gimnastică artistică, aşa încît la viitoarele concursuri să participe cît mai multe echipe de calitate.

Comisia de gimnastică ar trebui să ia în discuţie introducerea unor ansambluri impuse cu şi fără aparate portative, chiar pe vîrste şi categorii de gimnaşti, fapt ce ar asigura progresul în gimnastica artistică.

Recenzie:

V. A. Golomazov — „Volei"

Lucrarea „Volei" de V. A. Golomazov, apărută de curînd în Editura Tineretului — Cultură Fizică și Sport, constituie un ajutor prețios în munca profesorilor, antrenorilor și jucătorilor de volei care doresc să-și ridice nivelul pregătirii lor cît mai aproape de culmile măiestriei.

Autorul a sintetizat în lucrarea sa experiența înaintată a școlii sovietice de volei, punîndu-ne astfel la îndemînă un material bogat care cuprinde cele mai importante probleme de tehnică, tactică și antrenament.

Apariția acestei lucrări în limba romînă a coincis cu momentul în care cerința unui manual de volei devenise imperioasă.

Prin felul în care este sistematizat și prezentat materialul, lucrarea este pe înțelesul tuturor, iar problemele sînt clar tratate și exemplificate.

Cartea cuprinde la început un scurt istoric al dezvoltării jocului de volei în U.R.S.S., arătînd calea urmată în acest domeniu de la Revoluția din Octombrie și pînă astăzi.

Urmează apoi un capitol de tehnică în care sînt prezentate procedeele fundamentale ale jocului de volei, insistîndu-se asupra: pozițiilor jucătorului pe teren, deplasărilor, serviciilor de jos și de sus și asupra paselor.

Pentru exemplificarea procedeelor tehnice fundamentale sînt date desene și schițe explicative în care jucătorii demonstrează atît cu mîna dreaptă cît și cu cea stîngă, fapt care ușurează foarte mult învățarea. De asemenea, pentru o învățare corectă, cartea cuprinde și exemple de execuție greșită a unor procedee tehnice.

Autorul tratează procedeele în mod succint, fără a intra în prea multe amănunte legate de execuția lor. Aceasta duce la înțelegerea cu ușurință a procedeelor chiar și de către începători.

Capitolul „Tactica jocului de volei" cuprinde principalele probleme din tactica atacului și apărării.

Autorul se oprește mai pe larg asupra tacticii loviturilor de atac și mai ales asupra tacticii paselor pentru lovitura de atac.

În cadrul tacticii de atac, la subcapitolul „Scheme model de tactică a paselor pentru lovitura de atac" sînt expuse combinațiile tactice fundamentale, pe baza cărora antrenorii pot alcătui alte combinații în funcție de particularitățile jucătorilor, de adversar etc.

Autorul insistă asupra importanței combinațiilor tactice cu atac din prima pasă sau combinat cu pase din săritură.

În ceea ce priveşte „Tactica apărării", lucrarea tratează mai pe larg tactica blocajului individual.

În capitolul „Instruire şi antrenament" autorul subliniază legătura indisolubilă dintre instruire şi antrenament şi importanţa mare pe care o are profesorul în munca de instruire şi antrenament.

La începutul capitolului „Instruire" se dau indicaţii generale în legătură cu instruirea jucătorului de volei, se indică ordinea ce trebuie respectată în cadrul învăţării tehnicii şi tacticii, care nu trebuie separate nici în procesul de învăţare.

În continuare se dau indicaţii asupra învăţării procedeelor tehnice, metodelor pe care le poate folosi profesorul şi antrenorul precum şi asupra etapelor de învăţare a procedeelor.

Acest capitol se încheie cu particularităţile învăţării diferitelor procedee de joc, insistindu-se asupra învăţării loviturii de atac şi a paselor spre care trebuie îndreptată atenţia principală.

În subcapitolul „Antrenament" sînt tratate sumar problemele legate de antrenament, în cadrul căruia jucătorii de volei îşi dezvoltă calităţile fundamentale şi-şi perfecţionează deprinderile dobîndite. De asemenea se dau îndrumări în legătură cu alcătuirea planului individual de antrenament şi lecţii tip cu indicaţii metodice fundamentale.

Ultimul capitol al lucrării „Exerciţii pentru jucătorii de volei", vine în ajutorul direct al profesorilor şi antrenorilor, dînd grupe de exerciţii ce pot fi folosite atît în alcătuirea lecţiilor şi antrenamentelor cît şi în munca individuală a voleibaliştilor.

Lucrarea se prezintă ca un tot unitar cu părţi indisolubil legate între ele, este bine documentată, autorul ei găsind necesar ca în unele locuri să aducă argumentaţii ştiinţifice suplimentare, ca de exemplu în problema imprimării unei anumite rotaţii mingii din serviciu şi în problema săriturii cu saltul preliminar pentru lovitura de atac.

Lucrarea aduce o serie de lucruri noi şi importante ca de exemplu:

— o sistematizare nouă a plonjoanelor, în felul următor: plonjoane cu rulare pe spate, care se pot executa înapoi, lateral şi înainte şi plonjoane cu rulare pe piept care se pot executa numai înainte. În această sistematizare V. A. Golomazov foloseşte drept criteriu principal, porţiunea pe care se face rularea, element important în executarea plonjonului;

— deosebirea care se face între săriturile propriu-zise şi saltul folosit pentru a intra sub mingile joase, sistematizarea paselor în pase de sus şi pase de jos etc.

Traducerea este făcută competent şi în general se ţine seama de terminologia consacrată. Cartea a apărut în bune condiţii grafice, schiţele şi desenele fiind bine executate.

Ţinînd seama de importanţa pe care o are un serviciu, puternic în jocul modern de volei şi însuşirea unor deprinderi corecte de către toţi voleibaliştii, recomand profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor şi jucătorilor de volei în special capitolele: serviciile de sus, tactica serviciului şi învăţarea procedeelor tehnice.

ŞTEFAN STROIE
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Note bibliografice

Revista „TEORIA I PRACTICA FIZICESKOI KULTURI" nr. 10 (Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 10) cuprinde următoarele articole:

„Organizarea justă a mişcării de cultură fizică de masă în timpul iernii — chezăşia succesului în pregătirea pentru Spartachiada popoarelor U.R.S.S."; „Rolul funcţiei trofice a sistemului nervos în timpul activităţii musculare a omului" de prof. V. M. Kasianov; „Despre clasificarea sportivă la schi-fond" de N. G. Tîrkov; „Cu privire la fundamentarea fiziologică a metodicii antrenamentului schiorilor fondişti" de E. V. Kudreavţev; „Comenzile şi dispoziţiile în lecţia de gimnastică" de K. E. Şoihet; „Unele probleme ale muncii de cercetări ştiinţifice în domeniul sportului călăriei" de G. T. Rogalov; „Unele observaţii în legătură cu educaţia calităţilor de voinţă ale boxerului" de A. I. Stepanov; „Influenţa antrenamentului pentru proba de înot de 25 km asupra organismului înotătorilor" de A. G. Perşin; „Din experienţa muncii Şcolii sportive centrale de copii a Ministerului Căilor de Comunicaţii" de A. A. Volkov; „Trombocitoza miogenă" de A. A. Markosian; „Metoda de cercetare oscilografică în studierea circulaţiei periferice la sportivi" de E. V. Kukolvskaia; „Particularităţile formării reprezentărilor motrice şi unele probleme ale instruirii în acrobatică" de I. M. Onişcenko; „Menţinerea gradului de antrenament în cazul îmbolnăvirii articulaţiei cotului la jucătorul de tenis" de A. I. Şokin şi Cronica — Disertaţii susţinute.

„I. N. S." (Iniţiem sportivii noştri) este un caiet tehnic pedagogic, editat de „Institutul Naţional al Sporturilor" din Franţa. Revista apare o dată la două luni şi se adresează maselor de sportivi şi cadrelor de tehnicieni din domeniul educaţiei fizice şi sportului. In revistă sînt abordate şi tratate la un nivel de popularizare ştiinţifică cele mai diferite probleme şi aspecte ale educaţiei fizice, de la tehnica elementară a fiecărui sport, la metodele de predare şi la problemele de teorie, organizare şi medicină sportivă.

Vom da mai jos principalele articole cuprinse în primele 4 numere ale anului 1955 (lunile ianuarie-august).

De obicei prima pagină de text este rezervată în fiecare număr informaţiilor şi bibliografiei, prezentîndu-se scurte ştiri cu privire la principalele evenimente ale educaţiei fizice şi sportului din Franţa, precum şi informaţii sumare despre lucrările apărute în special în Franţa, în domeniul educaţiei fizice. Semnalăm: „Gimnastica medicală şi corectivă", „Bazele psihologice ale educaţiei fizice", „Pedagogie sportivă şi atletism", „Istoria educaţiei fizice — vol. III — America Latină".

Articole despre atletism găsim în nr. 37 „Să deosebim pregătirea de iarnă de antrenamentul de iarnă", „Galeria noilor campioni: I. Lituev", „Educaţia fizică şi sportivă generală — săritura în lungime"; în nr. 38 „Atletismul în Madagascar", „Procedeele pedagogice ale săriturii în lungime", „Folosirea exerciţiilor speciale de atletism şi haltere pentru sărituri"; în nr. 39 „Aruncători de suliţă, antrenaţi-vă", „Atletism — joc de copii"; în nr. 40 „Cursele de garduri".

O serie de materiale sînt dedicate învăţării voleiului şi baschetului: „Iniţierea în baschet — (faza a 2-a continuare)" şi „Evoluţia antrenamentului în volei", nr. 37; „Iniţierea în baschet" — continuare — şi „Serviciul bombă la volei", nr. 38; „Iniţierea în baschet" — continuare şi sfîrşit — şi „Blocajul în volei", nr. 39; „Pasa pe spate şi blocajul în doi", nr. 40.

Gimnastica este şi ea prezentă în fiecare număr: „Bara fixă" în nr. 37; „Paralele inegale" în nr. 38; „Gimnastica artistică progresează cu paşi de uriaş", şi „Gimnastica de bară" în nr. 39; „Săritura peste cal", „Sfertul de oră de educaţie fizică zilnică" şi „Exerciţii de suplete" în nr. 40.

Despre fotbal sînt scrise articole în nr. 37 „A controla balonul şi a pasa", în nr. 38 „Iniţierea tinerilor în fotbal" şi „Fotbalul de sală în Brazilia" în nr. 39.

In problemele de teorie, metodică, organizare şi medicină sportivă găsim: „Educaţia sportivă — scopul sportului", „Cu privire la B.S.P.", în nr. 37; „Principii de educaţie sportivă", „Controlul medico-fiziologic al antrenamentului sportiv", „Dansul în şcolile din Franţa" în nr. 38; „Principii de educaţie sportivă" şi „Indicele de rezistenţă a inimii" în nr. 39; „Din nou despre educaţia fizică aplicată profesiei", „Experienţa din Gurcy", „Reforma învăţămîntului în Franţa şi educaţia fizică şi sportivă", „Traumatologia sportivă şi terapeutica accidentelor sportive" în nr. 40.

Mai găsim articole despre handbal: „Comentarea noilor reguli" (nr. 38), „Apărarea în handbalul în 7" (nr. 39), „Handbal în 7, apărarea în zonă" (nr. 40), despre rugbi: „Rugbi în 7, un joc educativ" (nr. 37), „Cum să folosim jugul în rugbi" (nr. 38); „Consideraţii asupra sezonului 1954—55 (nr. 39), despre luptele clasice (nr. 37, 38, 39), lupte libere (40), despre înotul craul (nr. 37—39), despre canoeă în mediul şcolar (nr. 39), despre vele (nr. 40), despre alpinism (nr. 40), haltere (nr. 38, 39, 41), despre tenis de cîmp (nr. 40, 41) şi altele.

Revista apare în format mare (30/24) în condiţii grafice bune şi este bogat ilustrată cu fotografii, schiţe, kinograme.

Revista germană „THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPEKULTUR", nr. 11 din noiembrie 1955 are următorul conţinut:

Articolul de fond intitulat „Gînduri cu ocazia Lunii prieteniei germano-sovietice) de L. Oelmann este urmat de continuarea articolului din numărul precedent „Dezvoltarea şi situaţia mişcării sportive în Saarul german, din anul 1945 pînă în prezent".

Rubrica — „Teoria şi practica sportului" cuprinde următoarele articole: „Femeia ca sportivă de performanţă" de S. Weber — un istoric al apariţiei femeii în sport şi a capacităţii ei de a deveni sportivă de performanţă; „Tehnica este baza dezvoltării fotbalului", articol semnat de O. Pfau, antrenorul echipei Empor Rostock; „Posibilităţile de creştere a performanţelor la bară fixă prin dispozitive de siguranţă" de G. Kaminski; „Jocul portarilor de hochei pe gheaţă" de A. V. Tarasov; „Probleme ale patinajului artistic" de A. Wilberg şi W. Hartung şi un articol al lui V. D. Saposnikov „Din experienţa antrenamentelor planificate ale lui V. Kuzin, campion mondial de schi pe anul 1954 la cursele de fond".

La rubrica „Discuţii" se continuă dezbaterile „Pro şi contra în privinţa antrenamentelor speciale la copii şi tineret" articol semnat de Dr. H. Hoske şi L. Kipke.

Partea de cronică şi informaţii conţine următoarele: „Sportivii doresc înţelegere, pace şi reunificare" de A. Wiegand; „Reportaj despre campionatele mondiale de handbal pe anul 1955" de H. Seiler; „Despre campionatele mondiale de slalom pe anul 1955 din Iugoslavia" de J. Lenz; „Poziţia bibliotecii Şcolii superioare germane de educaţie fizică faţă de cercetările asupra culturii fizice şi sportului" de Dr. W. Arnold; Recenzia cărţii lui H. Grasemann: „Probleme de şah" de B. Hausmann şi „Cuprinsul revistelor din lunile iulie şi august 1955".

POȘTA REDACȚIEI

Dr. I. Rosenthal — Cluj — Problema „Traumatismelor în box" ne interesează și în consecință vă rugăm să trimiteți redacției un exemplar din lucrarea dv. Pentru cursul tov. Adrian Ionescu „Traumatismele sportive" adresați-vă secretariatului Institutului de Cultură Fizică și Sport.

Beke Ludovic — Cluj. — Am primit materialul dv. „Pregătirea patinatorilor artistici în timpul verii și toamnei" și în curînd vă vom trimite în scris observațiile noastre.

Către colaboratori:

Reamintim colaboratorilor noștri felul în care trebuie să prezinte materialele, dînd mai jos unele indicații.

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată;

b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiență, culegere de date, note personale în problema respectivă, raționament etc.;) e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

De asemenea rugăm colaboratorii să țină seama și de următoarele:

a) manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră, hîrtie albă, numai pe o parte a foii;

b) să fie predat întîiul exemplar bătut la mașină sau prima copie citeață;

c) să fie indicat locul clișeelor;

d) să se dea numele și adresa exactă.

COLEGIUL DE REDACȚIE:

B. BALAJ, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, C. FLORESCU. Dr. M. GEORGESCU, OLGA HOLZER, Prof. A. IONESCU, Prof. O. IONESCU, Prof. RUXANDRA IONESCU, Prof. I. ISTRATE, Prof. SILVIA NEGREANU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT. O. SCHIMELL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

COPERTA NOASTRĂ

La 18 decembrie 1955 a avut loc la Moscova întîlnirea internațională amicală de hochei între prima echipă selecționată a Moscovei și echipa clubului sportiv „Ressersee" (R.F.G.). Întîlnirea a fost cîștigată de hocheiștii sovietici cu scorul de 8:1.

In fotografie hocheistul sovietic V. Nikiforov conduce pucul fiind urmărit de hocheistul german P. Grüner.

Tehnoredactor: Rosenberg Nicolae

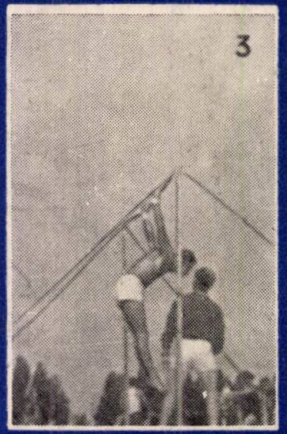
Redacția, București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6 Telefon: 2.42.28

Administrația: Str. Elie Radu nr. 5 Telefon 4.20.73

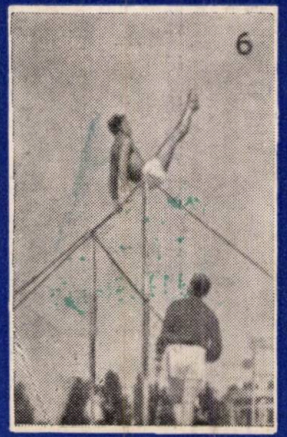
Costul unui abonament pe an lei 36

3 Lei

FAZE DIN EXERCIŢIUL IMPUS LA BARĂ PENTRU OLIMPIADA DIN ANUL 1956 DE LA MELBOURNE



Aruncarea înapoi din sprijin înapoi şi balans înainte în sprijin înapoi este o mişcare foarte grea din exerciţiul impus la bară. După îndreptare înapoi din sprijin înapoi, umerii împreună cu capul se duc destul de mult înapoi, în aşa fel ca braţele să fie înclinate înapoi. Din aceste poziţii printr-o acţiune energică, corpul îndoit din mijloc se ridică cu bazinul cît se poate de sus, iar umerii parcă se opresc pentru o clipă (foto 1). Balansul înainte începe cu întinderea lină a corpului cu



scopul de a depărta centrul de greutate de bară (foto 2).

După ce trece de verticala de jos corpul se îndoaie cu ducerea picioarelor înainte, acţiune prin care centrul de greutate se apropie de bară (foto 3-4). Spre terminarea mişcării (foto 5) odată cu ridicarea în continuare a picioarelor în echer înalt se trage de bară spre şezută şi prin această acţiune gimnastul ajunge în sprijin înapoi în echer (foto 6-7)

(Text şi fotografii de Prof. ROBERT PODLAHA)

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX
2
1956

CUPRINSUL

*** Pentru ridicarea nivelului activităţii sportive în ţara noastră . . 65
I. ILCA: Combaterea viciilor de atitudine la studenţi 68
M. GEORGESCU: Probleme actuale ale voleiului în ţara noastră . . . 71
E. GHIBU: Problemele antrenamentului sportiv 82
L. COSTA şi F. DUNCAN: Exerciţiile de ansamblu cu aparate portative 86
R. VILARA: Tehnica modernă a aruncării greutăţii 92
FR. SPIER: Principii şi reguli în tactica jocului de handbal . . . 99
I. TEODORESCU: Cîteva probleme de educaţie fizică în activitatea pionierilor 111
K. SCHEERMESSER: Cum se antrenează jucătorii fruntaşi de popice din R. D. Germană 115
I. OPRIŞESCU: Organizarea unei lecţii de schi în învăţămîntul superior 120
Bibliografie 126

СОДЕРЖАНИЕ

*** : Для развития спортивной деятельности в нашей стране . . 65
И. ИЛЬКА: Борьба с пороками осанки у студентов 68
М. ЖОРЖЕСКУ: Насущные вопросы волейбола в нашей стране . 71
Э. ГИБУ: Вопросы спортивной тренировки 82
Л. КОСТА и Ф. ДУНКАН: Упражнения в ансамбле на переносных аппаратах 86
Р. ВИЛАРА: Современная техника толкания ядра 92
Фр. ШПИР: Принципы и правила в тактике игры в ручной мяач . . 99
И. ТЕОДОРЕСКУ: Некоторые вопросы физического воспитания в деятельности пионеров 111
К. ШЕЕРМЕССЕР: Как тренируются передовые игроки в кегли в Германской Демократической Республике 115
И. ОПРИШЕСКУ: Как можно организовать урок лыжного спорта в высшем образовании 120
БИБЛИОГРАФИЯ 126

SOMMAIRE

*** Pour le développement de l'activité sportive dans notre pays . . 65
I. ILCA; La lutte contre les vices d'attitude chez les étudiants . . . 68
M. GEORGESCO; Problèmes actuels du wolley-ball dans notre pays . . 71
E. GHIBU: Problèmes de l'entraînement sportif 82
L. COSTA et F. DUNCAN: Exercices d'ensemble avec des appareils portatifs 86
R. VILARA: La technique moderne du lancement du poids 92
FR. SPIER: Principes et règles de la tactique du hand-ball 99
I. TEODORESCO: Quelques problèmes d'éducation physique dans l'activité des pionniers 111
K. SCHEERMESSER: L'entraînement au jeu de quilles des joueurs d'élite de la République Démocratique Allemande 115
I. OPRIŞESCO: L'organisation d'une leçon de ski dans l'enseignement superieur 120
Bibliographie 126

COPERTA I

Muntele, oferă şi iarna posibilităţi multiple sportivilor pentru practicarea sporturilor specifice muntelui cît şi pentru asigurarea unui grad de pregătire fizică generală a acestora.

TESTNEVELÉSI
FŐISKOLA
KÖNYVTÁRA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 2 — 1956**

Pentru ridicarea nivelului activității sportive din țara noastră

Succesele obținute în ultimii ani în activitatea noastră sportivă se datoresc — neîndoielnic — eforturile neîntrerupte și entuziaste ale sportivilor, organizațiilor și organelor de conducere sportive și condițiilor create în acest scop de regimul democrat-popular.

Pentru a putea contribui și pe viitor, cu mai mult folos, la educația comunistă a tinerei generații, la întărirea fizică și morală a oamenilor muncii — constructori ai socialismului — la creșterea gloriei sportive a patriei noastre, este imperios necesară ridicarea tot mai sus a nivelului activității de cultură fizică, dezvoltarea continuă a sportului nostru de masă și de performanță și îmbunătățirea calității lui. Anul 1956 reprezintă o importantă etapă pe acest drum.

O preocupare de seamă trebuie s-o constituie problema îmbunătățirii muncii organizatorice și instructiv-educative în cadrul tuturor verigilor mișcării sportive, punîndu-se accentul pe lărgirea bazei de masă a sportului nostru. Este de neconceput o activitate susținută, rezultate superioare, fără o largă și puternică bază de masă.

Pornind de la secțiile colectivelor sportive și terminînd cu consiliile colectivelor, toate sectoarele care desfășoară o muncă sportivă ritmică și folositoare vor trebui activizate, nu prin „dispoziții", ci prin acordarea unui ajutor competent și efectiv din partea comitetelor pentru cultură fizică și sport și asociațiilor sportive. De o mare însemnătate este intensificarea muncii educative care trebuie să ducă la înțelegerea rolului pe care îl are activitatea sportivă în ridicarea productivității muncii.

Concursurile de masă ca: spartachiada colectivului sportiv, spartachiadele de iarnă și de vară ale tineretului, crosurile, precum și celelalte competiții tradiționale sau inedite, trebuie înțelese ca mijloacele cele mai importante și utile în vederea creării climatului necesar activității sportive permanente în cadrul verigii de bază — colectivul sportiv. Desigur că, organizarea acestei activități nu va da rezultatele scontate decît în măsura în care vor fi angrenate cu grijă în activitate cadrele de specialitate: profesori, antrenori, instructori, membrii comisiilor pe ramuri de sport etc.

Un domeniu important al activităţii sportive îl reprezintă complexul sportiv G.M.A. Se impune cu hotărîre de a mări avîntul maselor de tineret pentru cucerirea insignei. Orice sportiv de tip nou trebuie să fie în primul rînd un purtător al insignei G.M.A. Drumul spre măiestria sportivă este împletit cu însuşirea în primul rînd a cunoştinţelor şi deprinderilor pe care le cere cucerirea insignei G.M.A.

Pentru ridicarea calităţii activităţii sportive un mijloc verificat şi care va trebui valorificat cu perseverenţă este generalizarea experienţei celor mai bune colective sportive. Creînd colective model, utilizînd schimburi de experienţă între colectivele sportive, sindicale, sătești şi şcolare vom răspîndi metode noi şi eficace atît în ceea ce priveşte organizarea cît şi instruirea sportivă.

In cursul acestui an sportivilor noştri fruntaşi le revin sarcini de răspundere. De aceea este necesară concentrarea tuturor eforturilor specialiştilor şi sportivilor noştri pentru îmbunătăţirea procesului de instruire şi antrenament, proces care trebuie îmbogăţit cu cele mai noi cuceriri ale ştiinţei culturii fizice.

Urmărind îndeosebi îmbunătăţirea tehnicii individuale a sportivilor noştri din ramurile: atletism, fotbal, gimnastică, înot, rugbi şi box va trebui să nu neglijăm şi eliminarea defecţiunilor ce s-au observat în celelalte ramuri de sport, prin aplicarea principiului individualizării în procesul de pregătire-antrenament. Această muncă exigentă solicită aportul cercetătorilor ştiinţifici. Materialele elaborate de aceştia în anul care a trecut constituie fără îndoială un început promiţător, care se pretinde însă intensificat. Activitatea cercetătorilor ştiinţifici de la Institutul pentru Cultură Fizică, a secţiilor Consiliului metodico-ştiinţific va trebui să se concretizeze tocmai în sprijinirea cerinţelor pe care le solicită activitatea practică, atît de performanţă cît şi cea de masă.

Activitatea tot mai largă în domeniul culturii fizice şi sportului, ca şi în alte domenii, este strîns condiţionată de asigurarea bazei materiale, de dezvoltarea ei.

După cum se arată în directivele Congresului al II-lea al Partidului Muncitoresc Romîn cu privire la cel de al II-lea plan cincinal de dezvoltare a economiei naţionale pe anii 1956—1960, în acest interval de timp se vor construi zeci de noi baze sportive atît pentru sportul de mase cît şi de performanţă.

Este însă o chestiune de patriotism şi de conştiinţă cetăţenească de a gospodări cu grijă şi pricepere bazele, echipamentul şi materialele sportive. A păstra şi înfrumuseţa terenurile sportive existente, a construi noi baze simple prin mijloace locale, este o datorie de onoare a oricărei organizaţii sportive. Trebuie să avem în vedere că în cele din urmă aspectul şi calitatea unei baze sportive reprezintă însăşi cartea de vizită a colectivelor sportive ce le deţin.

Vasta experiență acumulată în anii primului cincinal, succesele repurtate în domeniul sportului pe plan intern și internațional de țara noastră, ne întărește încrederea în forțele și posibilitățile noastre.

La baza muncii și rezultatelor noastre au stat și se situează la loc de cinste învățămintele prețioase, experiența sportului sovietic.

Există posibilități considerabile pentru un nou avînt al mișcării sportive în acest an și in anii ce urmează.

Să ducem o activitate susținută, cu dîrzenie sporită, mobilizînd întregul activ al mișcării sportive, pentru îndeplinirea sarcinilor ce ne revin în acest an, contribuție la cauza construirii vieții noi în scumpa noastră patrie.

Combaterea viciilor de atitudine la studenți *)

I. ILCA
lector, șeful catedrei de educație fizică I.M.F. — Timișoara

Atitudinea corpului în complexul vieții omului este de o importanță netăgăduită. O atitudine corectă este expresia frumuseții și vigorii corporale, a sănătății, a forței fizice și psihice și dovedește voință, energie, hotărîre și o puternică vitalitate.

In schimb, atitudinea vicioasă — pe care o constatăm și la o bună parte din tineretul nostru studios — pe lîngă faptul că este inestetică, nu arareori poate fi dăunătoare și sănătății, influențînd în mod defavorabil funcțiunile vitale.

Scopul acestei lucrări este de a indica cîteva mijloace și metode prin care putem contribui la combaterea viciilor de atitudine, în cadrul lecțiilor noastre de educație fizică cu studenții. Deci nu ne vom ocupa de problema corectării viciilor mai grave de atitudine sau a deformațiilor, care pot fi tratate numai în cadrul ședințelor speciale de la centrele medicale de cultură fizică sau de la dispensarele sportive.

Pentru a putea combate cu succes viciile de atitudine să vedem mai întîi ce înțelegem prin atitudinea corpului și care sînt elementele care determină menținerea acestei atitudini? Ce înțelegem prin atitudine corectă și prin vicii de atitudine?

Prin atitudine, indiferent dacă este bună sau rea, înțelegem în mod curent poziția verticală a unui individ, poziție obișnuită, degajată, naturală, în care acesta se simte bine, liber — spre deosebire de atitudinea oarecum forțată sau stilizată, artificială, legată de regulile unui concurs, ca de exemplu la gimnastica sportivă.

Desigur că această poziție variază de la individ la individ, în funcție de conformația corpului, de ocupație, de pozițiile în care este menținut corpul în mod obișnuit un timp mai îndelungat, de gradul de oboseală etc.

Atitudinea verticală se menține prin **concurența** a trei elemente: oasele, care servesc drept bază de susținere, mușchii care formează elementul activ de mișcare și sistemul nervos, elementul de conducere și coordonare.

Atunci cînd verticala care pleacă din vîrful maleolei externe, trece prin mijlocul genunchiului, a articulației coxofemurale, a articulației umărului și vîrfului mastoidei, considerăm că atitudinea este normală.

Față de aceasta sînt o serie de devieri, cunoscute sub denumirea generală de: vicii de atitudine. Din diferitele definiții ale viciilor de atitudine, cea mai potrivită ni se pare următoarea: prin vicii de atitudine înțelegem acele tulburări ale ținutei corpului, provenite din obișnuință, care pot fi corectate relativ ușor, dintr-o dată, printr-un efort de voință, spre deosebire de deformațiile a căror îndreptare necesită timp mai îndelungat și aplicarea unui tratament special.

Viciile de atitudine provenite din obișnuință sînt și ele de diferite feluri și pot fi împărțite după diverse criterii ca de exemplu după forma curburilor sagitale ale coloanei vertebrale, după interdependența care există între poziția bazinului și a trunchiului, sau după capacitatea funcțională a complexului de elemente care concură la menținerea atitudinii.

Și cauzele care determină apariția viciilor sînt foarte variate. Acestea pot fi: slăbirea capacității funcționale a

*) Lucrarea a apărut în „Caiet documentar cu lucrările celei de a doua sesiuni științifice în problemele de cultură fizică și sport din 25—26 iunie 1955" elaborat de Cabinetul metodico-științific de pe lîngă C.C.F.S. regional-Timișoara.

țesutului muscular prin supraîntindere sau hipercontracție îndelungată, laxitate articulară, oase moi etc.

Cea mai frecventă cauză, care în același timp poate fi mai ușor combătută, este prima, adică slăbirea capacității funcționale a țesutului muscular.

După cum știm, mușchiul este format din fibre musculare, care spre cele două extremități trec într-un țesut mai compact — tendoanele. Acestea de obicei se înseră pe două oase mobile, legate prin intermediul unei articulații.

Dacă mușchiul este excitat, — de exemplu printr-o excitație nervoasă voluntară, — el se contractă și este capabil, prin mișcarea pe care o imprimă diferitelor segmente osoase, să producă travaliul.

Diferențele în ceea ce privește aspectul mușchilor se explică tocmai prin fenomenul bine cunoscut, că mușchiul se adaptează la activitatea pe care trebuie s-o îndeplinească.

O activitate fizică sporită are ca urmare o creștere a masei musculare. In repaus masa musculară nu crește, ci dimpotrivă, printr-o activitate redusă, sau o inactivitate de lungă durată ea poate să scadă (mușchiul se atrofiază).

Totuși trebuie să precizăm că nu orice activitate fizică duce la creșterea masei musculare. Astfel o activitate de lungă durată, care nu cere un efort intens pe unitate de timp, ca de exemplu cursa de fond, marșul pe distanță lungă, nu are ca urmare o creștere simțitoare a masei musculare. In schimb într-o activitate de scurtă durată, dar care cere un efort intens, — ca de exemplu ridicarea halterelor, cursele de viteză, gimnastica — se poate observa o creștere a masei musculare într-un timp relativ scurt.

Creșterea masei musculare are drept urmare mărirea forței cît și ridicarea tonusului muscular care menține echilibrul static al corpului, avînd astfel o importanță deosebită în menținerea atitudinii.

La indivizii care duc o viață sedentară, sau quasi sedentară — și aici este cazul să fie înglobați o bună parte dintre studenții noștri — musculatura este de obicei slab dezvoltată.

Cum musculatura slab dezvoltată favorizează apariția atitudinii vicioase, la mulți dintre aceștia vom întîlni vicii de atitudine formate în mod pasiv, prin faptul că unul dintre segmentele corpului a fost menținut timp mai îndelungat într-o anumită poziție.

Să luăm ca exemplu cea mai caracteristică atitudine vicioasă la studenți, — școlari în general, — poziția șezînd, cu trunchiul aplecat înainte, poziție adoptată pentru scris și citit. In această poziție, musculatura părții anterioare a toracelui se găsește într-o stare de contracție pasivă, provenită prin apăsarea însăși a greutății trunchiului. In schimb mușchii spatelui se mențin la început într-o stare oarecare de extensie, care cu timpul poate să treacă într-o stare de supraîntindere care să aibă ca urmare slăbirea tonicității.

Același proces îl întîlnim și la formarea altor vicii de atitudine, deoarece în majoritatea cazurilor apariția lor este rezultanta scurtării flexorilor, printr-o stare obișnuită de hipercontracție și a slăbirii puterii de contracție a extensorilor, prin supraîntindere îndelungată.

Ca o consecință putem ajunge la o pierdere parțială a mobilității și la o diminuare sensibilă a capacității funcționale a segmentului respectiv.

Combaterea viciilor de atitudine

a) Prevenirea formării viciilor de atitudine este acea formă de combatere a viciilor, care poate fi cel mai ușor realizată în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Pentru a putea obține rezultatele dorite, adică formarea unui corp sănătos, dezvoltat armonios și a unei atitudini corecte și frumoase, va fi necesar ca lecțiile noastre să cuprindă pe lîngă exercițiile de pregătire fizică generală multilaterală și exerciții pentru formarea atitudinii, numite exerciții de compensație, specifice activității profesionale respective. In afară de aceasta lecțiile trebuie să cuprindă și exerciții pentru dezvoltarea calităților moral-volitive, mai ales a voinței și energiei, deoarece este un lucru constatat că la mulți tineri, una dintre cauzele principale ale atitudinii vicioase cîștigate din obișnuință este lipsa de voință.

Pe lîngă exercițiile mai sus amintite sînt indicate și realizabile în lecțiile noastre voleibalul, baschetbalul și acolo unde permit condițiile, înotul.

b) Indreptarea viciilor de atitudine dobîndite prin obișnuință.

Printr-o îmbinare judicioasă a exerciţiilor în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, viciile pot fi combătute, iar atitudinea ameliorată cel puţin parţial.

Desigur că în acest caz, pe lîngă pregătirea fizică generală din cadrul lecţiei va trebui să urmărim şi întărirea musculaturii slăbite (de obicei grupa extensorilor) cu ajutorul exerciţiilor de forţă, după ce în prealabil am realizat o reeducare a musculaturii flexorilor prin exerciţii de relaxare şi întindere.

Să analizăm acum în lumina celor expuse aceste grupe de exerciţii, posibilitatea lor de aplicare în cadrul lecţiilor obişnuite de educaţie fizică şi contribuţia lor la combaterea viciilor de atitudine.

Exerciţii de forţă, de întindere şi de relaxare găsim deopotrivă în toate formele de organizare ale activităţii de educaţie fizică, dar în mod special, le întîlnim în gimnastică. Exerciţiile de gimnastică prezintă o serie de avantaje: pot fi selecţionate după necesitate, dozate după caz şi aplicate în mod direct asupra segmentului respectiv.

O deosebită valoare corectivă o au exerciţiile la scara fixă, exerciţiile cu mingea medicinală, exerciţiile în perechi, exerciţiile cu greutăţi şi cele de tracţiune.

Exerciţiile similare din celelalte forme de activitate, deşi poate mai reduse ca valoare, totuşi printr-o justă aplicare pot contribui în mod satisfăcător la realizarea scopului final. Astfel, dintre jocurile sportive voleibalul şi baschetbalul, dintre sporturi aruncarea suliţei, împingerea greutăţii şi alergările de viteză pot fi aplicate cu folos în combaterea viciilor de atitudine.

Acestea ar constitui aşadar mijloacele cu ajutorul cărora vom putea acţiona asupra viciilor, chiar în cadrul lecţiilor noastre. Urmează să precizăm acum metoda de aplicare cea mai potrivită. Ea constă în:

1. Relaxarea şi extensia muşchilor flexori ai segmentului respectiv.
2. Redresarea şi refacerea mobilităţii segmentului.
3. Întărirea musculaturii extensoare antagoniste.

Rezultate satisfăcătoare vom putea obţine numai dacă ne ţinem strict de ordinea de aplicare enunţată, deoarece numai după ce am izbutit să obţinem oarecare relaxare şi întindere a flexorilor va fi posibil să trecem la fortificarea extensorilor.

Exerciţiile de relaxare pot fi aplicate sub formă de scuturări, balansări, legănări şi căderi ale segmentelor prin propria lor greutate. Prin acţiunea lor ele produc tracţiuni asupra musculaturii antagoniste şi provoacă astfel uşoare relaxări.

Exerciţiile de extensie pot fi aplicate sub formă de arcuiri, tensiuni şi extensii pure. Efectul lor va fi mai puternic dacă sînt executate corect, energic şi într-un ritm viu. Ele vor avea eficacitate însă numai în cazul cînd musculatura antagonistă este relaxată. De aceea nu trebuie executate de prea multe ori consecutiv, deoarece oboseala poate produce încordări ale grupelor antagoniste.

In ceea ce priveşte exerciţiile de forţă ele sînt mişcări care acţionează împotriva rezistenţei opuse de greutatea corpului propriu sau a anumitor segmente ale lui, sau împotriva rezistenţei opuse de alte persoane sau obiecte.

Menţionăm că prin aplicarea exerciţiilor de forţă obţinem pe lîngă fortificarea musculaturii şi o întărire a voinţei şi energiei, calităţi absolut necesare pentru a putea combate în mod eficace viciile de atitudine dobîndite din obişnuinţă.

In concluzie, pentru a reduce numărul atitudinilor vicioase la studenţi este neapărat necesară o acţiune temeinică pentru combaterea lor. In parte problema poate fi rezolvată şi în cadrul activităţii catedrelor de educaţie fizică din învăţămîntul superior, prin faptul că un procent de aproximativ 60% sînt vicii cîştigate din obişnuinţă. După cum am văzut asemenea atitudini vicioase pot fi îndreptate sau cel puţin ameliorate prin aplicarea diferitelor exerciţii cu caracter corectiv, chiar în cadrul lecţiilor de **educaţie fizică.**

Avînd în vedere că exerciţiile indicate nu sînt pur specifice, ci pe lîngă efectul lor corectiv contribuie în mare măsură şi la pregătirea fizică generală, urmează ca planul de lecţie să fie în aşa fel întocmit, încît să cuprindă şi un număr de asemenea exerciţii, la aplicarea cărora vom insista apoi în mod deosebit asupra efectului corectiv.

Probleme actuale ale voleiului în țara noastră

Dr. M. GEORGESCU
Gh. CONSTANTINESCU
antrenori ai lotului R.P.R. de volei

În ultimii ani voleiul românesc a obținut numeroase succese. Calitatea jocurilor celor mai bune echipe în cadrul campionatului republican, precum și comportarea echipelor reprezentative ale R.P.R. în diferitele competiții internaționale ne îndreptățesc să afirmăm că unii dintre jucătorii și jucătoarele noastre posedă o înaltă măiestrie în această ramură de sport.

Participarea la competițiile de mare amploare internațională (campionatele mondiale, europene, festivaluri) a dat posibilitatea antrenorilor și jucătorilor noștri să acumuleze o largă experiență.

Locurile fruntașe în aceste competiții au revenit întotdeauna reprezentanților țărilor de democrație populară. Este semnificativ însă faptul că ierarhia primelor locuri a suferit numeroase schimbări, ceea ce arată că atît la fete, cît și la băieți există un evident echilibru de valori, ordinea în clasament fiind determinată de forma momentană a echipelor. Permanenta incertitudine a clasamentului mărește foarte mult interesul competițiilor la care participă reprezentativele țărilor cu cel mai bun volei din lume (U.R.S.S., Cehoslovacia, R.P.R., R.P.B., R. P. Polonă, R. P. Ungară) și impune pentru voleiul nostru găsirea celor mai bune metode de pregătire.

Străduințele comune ale cadrelor tehnice și ale jucătorilor precum și crearea unor condiții superioare pentru antrenament este singura cale de a ne menține pe locurile fruntașe în ierarhia voleiului mondial și de a evita oscilațiile în clasamentul competițiilor de mare amploare: (Ex. 1953 Festivalul de la București — băieți locul II, fete locul IV; 1954 J.M.U. Budapesta — băieți locul IV, fete locul II; 1955 Camp. europene de la București — băieți locul II, fete locul IV; 1955 Festivalul de la Varșovia — băieți locul IV, fete locul III).

Situația voleiului în țara noastră trebuie privită cu deosebită seriozitate. Nu trebuie să se uite că Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. situează voleiul printre cele cinci sporturi principale ale mișcării noastre de cultură fizică și sport. De asemenea voleiul se numără printre disciplinele sportive, în care țara noastră candidează cu șanse la unul din locurile fruntașe, în orice competiție cu caracter mondial.

Articolul de față nu urmărește să facă o analiză a întregii noastre activități voleibalistice și nu are nici pretenția de a rezolva toate problemele privitoare la voleiul din R.P.R. Ne vom ocupa numai de aspec-

tele pe care experienţa acumulată în munca depusă cu sportivii fruntaşi în ultimii ani ni le arată ca fiind de mare actualitate.

A. PREGĂTIREA FIZICĂ

Deşi în mare progres faţă de trecut, pregătirea fizică a voleibaliştilor noştri lasă încă mult de dorit. Slaba calitate a jocului de apărare, care constituie una dintre cele mai grave lipsuri ale echipelor noastre de fete şi băieţi se datoreşte în mare parte unei insuficiente dezvoltări a calităţilor fizice.

Jucătorii care au o pregătire fizică generală şi specială satisfăcătoare sînt foarte puţini. În schimb, cei mai mulţi dintre voleibaliştii fruntaşi prezintă deficienţe mari care nu numai că îi împiedică să aibă în prezent o valoare ridicată, dar îi pune în imposibilitate de a ţine pasul cu ridicarea calitativă viitoare a voleiului din ţară şi străinătate.

În ultimul an s-a făcut greşeala de a se neglija pregătirea fizică chiar a componenţilor ambelor loturi reprezentative. În viitor problema dezvoltării calităţilor fizice trebuie să constituie una din sarcinile principale ale antrenamentului.

La încadrarea programului de pregătire fizică în planul de antrenament trebuie să se ţină seama de sarcinile fiecărei perioade. Accentul principal este necesar să cadă pe perioada pregătitoare, în care să se asigure jucătorilor un nivel de pregătire fizică generală şi specială foarte înalt. Dezvoltarea calităţilor fizice trebuie continuată însă şi în timpul perioadei competiţionale.

Cercetările pe care le-am făcut în ultimii ani [1]) ne-au arătat că un jucător nu-şi poate menţine un nivel înalt de pregătire fizică generală numai prin antrenamentul specific ramurei de sport pe care o practică. În unele cazuri am constatat că scăderea dezvoltării fizice generale aduce după sine scăderea performanţelor, chiar dacă antrenamentul de specialitate s-a făcut cu mai mare intensitate decît înainte [2]). Rezultă deci că un jucător de volei care doreşte să-şi ridice neîncetat măiestria, trebuie să se preocupe de dezvoltarea continuă a calităţilor sale fizice, indiferent de perioada de antrenament în care se găseşte.

Experienţa noastră personală cu loturile R.P.R. ne-a arătat că atunci cînd am procedat în felul acesta (Festivalul de la Bucureşti 1953 şi Festivalul de la Varşovia 1955) rezultatele au fost pozitive iar cînd pregătirea fizică a fost neglijată comportarea echipelor a fost slabă (campionatele europene din anul 1955).

În ceea ce priveşte jucătorii şi jucătoarele noastre, accentul principal al pregătirii fizice trebuie să cadă pe dezvoltarea forţei şi vitezei. De asemenea se impune utilizarea cît mai largă a exerciţiilor de gimnastică acrobatică ca elemente de bază pentru ridicarea calitativă a jocului de apărare.

---

[1]) Dr. Miron Georgescu — Contribuţii la studiul calităţilor fizice — Revista Cultură Fizică şi Sport nr. 7 şi 8/1954.

[2]) Dr. Miron Georgescu şi Dr. Adrian Ionescu — Modificarea calităţilor fizice la gimnaste — Sesiunea de comunicări ştiinţifice a I.C.F. — 1955.

B. PREGĂTIREA TEHNICĂ

Privită din punct de vedere tehnic comportarea echipelor noastre fruntașe și mai ales a reprezentativelor R.P.R. dovedește suficiente lucruri pozitive, dar pune în evidență și numeroase lipsuri care trebuie înlăturate fără întîrziere.

Calitatea cea mai evidentă a voleiului nostru o constituie forța de atac. În special atacul echipelor reprezentative de băieți și fete ale R.P.R. a atins o înaltă măiestrie și poate fi considerat egal cu al celor mai bune echipe din lume.

În ceea ce privește însă jocul de apărare, voleibalul nostru are foarte multe lipsuri. Rezultatele pozitive obținute în ultimii ani de către echipele noastre se datoresc în primul rînd forței de atac, tot așa după cum insuccesele survenite au fost cauzate în special de slaba calitate a jocului de apărare.

Rămînerea în urmă a jocului de apărare față de cel de atac se datorește faptului că în jocul modern elementul caracteristic îl constituie atacul. Din această cauză, unii antrenori, și în special jucătorii noștri sînt tentați să considere ca parte esențială a antrenamentului pregătirea loviturii de atac, neglijînd celelalte aspecte tehnice ale jocului.

Tendința aceasta este greșită și trebuie să se lupte cu hotărîre împotriva ei. În prezent toate țările cu echipe fruntașe au un atac foarte bine pus la punct. După părerea noastră primele locuri vor fi ocupate în viitor de echipele care, pe lîngă jocul bun în atac își vor perfecționa și jocul de apărare.

Jucători completi, nu jucători specializați. Prima măsură care trebuie luată pentru ridicarea calitativă a jocului din linia a doua și prin aceasta și a voleiului nostru în general, este pregătirea unor jucători completi din punct de vedere tehnic.

Deși regulamentul obligă pe toți jucătorii să treacă prin *toate posturile,* totuși, datorită posibilităților fizice sau preferințelor personale, voleibaliștii noștri se specializează încă, în: trăgători, ridicători, blocheri, jucători de linia a doua etc.

S-a ajuns astfel la situația ca cei mai buni atacanți să fie foarte slabi pe linia de apărare și invers, cei care au un joc mulțumitor în linia a doua să fie foarte slabi în atac. Experiența celorlalte țări și în special jocurile disputate în acest an în cadrul campionatelor europene și a Festivalului de la Varșovia ne-au arătat cît de greșită este această poziție.

Același lucru se poate spune și despre echipele noastre care au un atac corespunzător, dar care trebuie să muncească foarte mult de aici înainte pentru a perfecționa jocul și în linia a doua. Un joc slab în linia a doua nu reprezintă numai o comportare necorespunzătoare a unui singur jucător, ci stînjenește întreaga echipă de a construi atacuri surprinzătoare și prin aceasta cît mai eficace.

Voleibalistul modern trebuie să posede în egală măsură jocul de atac și cel de apărare. Specializarea în atacant sau jucător în linia a

doua este un element care frînează, în condiţiile regulamentului actual, obţinerea unor rezultate înalte.

Echipa care are în componenţa sa jucători astfel specializaţi, face numeroase greşeli atunci cînd jucătorii nu se găsesc în posturile preferate, fapt care are serioase repercusiuni asupra moralului echipei şi constanţei rezultatelor obţinute.

Problema jucătorilor completi, pe care noi o considerăm principala lipsă tehnică a voleiului nostru, trebuie discutată mult mai amplu decît în articolul de faţă, în care prin specificul lui sîntem nevoiţi să ne rezumăm la unele aspecte generale.

Bagajul redus de deprinderi tehnice reprezintă de asemenea o mare lipsă a voleibaliştilor noştri. De exemplu sînt foarte puţini jucători care posedă la fel de bine toate formele loviturii de atac (dreaptă, întoarsă, roată). Majoritatea execută corect lovitura simplă pe diagonale; unii dintre ei adaugă la aceasta şi lovitura de atac „pe drept" sau întors. Cei care posedă şi lovitura de atac roată sînt foarte puţini.

La fete situaţia este şi mai deplorabilă — nu avem nici o jucătoare care să execute lovitura de atac roată şi foarte puţine care să efectueze corect celelalte forme ale loviturii de atac.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre serviciu. Cei care au forţă nu au control asupra direcţiei şi fac numeroase greşeli, iar cei care au precizie sînt lipsiţi de forţă.

Obţinerea unui serviciu puternic, constant şi precis este un lucru deosebit de greu, dar a cărui importanţă justifică oricîte osteneli s-ar depune.

În privinţa jocului din linia a doua stăm şi mai slab. Nici chiar în loturile R.P.R. nu avem jucători care să stăpînească corect diferitele forme de preluare şi pasare a mingii în condiţiile schimbătoare ale jocului. Foarte puţini voleibalişti execută la momentul oportun şi *cum trebuie* plonjonul în faţă.

Plonjoanele laterale care în general se execută mai bine nu sînt efectuate cu aceeaşi uşurinţă pe ambele părţi. Majoritatea voleibaliştilor noştri fruntaşi şi mai ales fetele nu şi-au însuşit corect preluările mingii prin fandare şi le-au înlocuit prin plonjoane inutile pe spate, sau prin preluări de jos în sus.

Chiar lucrurile elementare, cum ar fi diferitele forme de pase sînt insuficient cunoscute. Mulţi dintre jucătorii şi jucătoarele noastre fac greşeli la executarea paselor directe, sau a paselor peste cap şi în special la pasele din săritură.

Insuşirea unui număr cît mai mare de elemente tehnice este calea cea mai bună pentru dezvoltarea îndemînării specifice voleibalistului. Ea asigură rezolvarea corectă a situaţiilor permanent schimbătoare din timpul jocului şi permite construirea creatoare a schemelor de joc în funcţie de situaţia tactică momentană.

C. PREGĂTIREA TACTICĂ

Problemele legate de tactica jocului de volei sînt acelea care se pretează la cele mai multe discuții și interpretări. Fără a intra în prea multe detalii noi vom expune aspectele care după părerea noastră frînează în momentul de față progresul voleiului din țara noastră.

Formula de echipă cea mai potrivită pentru jocul modern este aceea de șase „trăgători-ridicători", în care fiecare voleibalist este atacant sau constructor de joc, după cum o cere situația tactică momentană.

La băieți sîntem mult mai aproape de realizarea acestei formule, decît la fete. Unele echipe fruntașe și lotul de volei al R.P.R. sînt alcătuite din elemente capabile să atace, indiferent de poziția de pe teren. Acțiunea de construire a jocului se face însă mai slab, din cauza defecțiunilor de tehnică, pe care le-am menționat mai înainte. Credem că trebuie să se insiste în special asupra însușirii de către „trăgători" a elementelor tehnice necesare pentru a-i face capabili să se transforme în buni constructori de joc ori de cîte ori este necesar și să se dea mai multă siguranță și forță de atac celor care în prezent pun pe trăgători în poziții de atac.

La fete nu putem încă să adoptăm o formulă de echipă asemănătoare cu a băieților nici chiar în cadrul lotului R.P.R. În cel mai bun caz se joacă pe formula patru trăgătoare și două ridicătoare, deoarece ridicătoarele au o slabă forță de atac, iar trăgătoarele nu și-au însușit corect elementele tehnice necesare construirii unui atac surprinzător.

Este nevoie de mai multă muncă decît la băieți pentru a face ca fiecare jucătoare să fie trăgătoare, sau ridicătoare, după cum o cere situația tactică de moment.

Sistemul de joc. Echipele care practică cel mai bun volei din lume utilizează în special două sisteme de atac: atacul prin pasă directă combinat cu pasă din săritură sau atacul prin intrarea unui jucător din linia a doua. Se poartă discuții între specialiști și încă nu s-a căzut de acord asupra faptului care dintre aceste două sisteme este mai eficace. Noi credem că echipele noastre trebuie să le însușească pe amîndouă, aplicarea lor în timpul jocului făcîndu-se în funcție de adversar și de situația momentană.

În apărare credem de asemenea că trebuie însușite bine atît sistemul cu centrul 2 (nr. 6) în față, cît și cel cu nr. 6 retras.

Și aici este nevoie de mai multă muncă cu echipele de fete decît cu cele de băieți, întrucît atît echipa reprezentativă, cît și cîteva echipe de colectiv masculine cunosc sistemul de joc cu centrul 2 retras.

În pregătire se va tinde deci nu la însușirea unui singur sistem, ci la cunoașterea cît mai deplină a ambelor sisteme. Utilizarea lor se va face după nevoie, adeseori putîndu-se schimba sistemul de apărare sau de atac de mai multe ori în același set.

Gîndirea tactică. Adeseori jucătorii și jucătoarele noastre fruntașe obțin rezultate sub nivelul posibilităților lor, datorită faptului că acțiunile din timpul jocului sînt prea puțin gîndite.

Neglijarea aspectului tactic al elementelor tehnice, constituie una din cele mai mari lipsuri tactice ale echipelor noastre. Chiar echipa reprezentativă de băieţi practică un atac şablon, „în forţă".

Credem că în viitor trebuie să se insiste foarte mult asupra varietăţii, atît în intensitatea, cît şi în direcţiile de executare ale loviturii de atac. De asemenea este indicat să se însuşească loviturile de atac înşelătoare în blocajul advers („din blocaj afară" sau „puse în blocaj").

Joc pregătit în amănunţime, nu joc după inspiraţie. Întîlnirile din ultimul an ne-au arătat cu prisosinţă că victoria revine echipei care face cele mai puţine greşeli, iar nu aceleia care are jocul cel mai spectaculos.

Prima grijă a unui jucător trebuie să fie aceea de a nu greşi el, sau de a nu-şi pune partenerul în situaţia de a greşi. Pentru aceasta, în timpul jocului nu se va căuta să se „creeze" din orice minge o fază excepţională. Fiecare jucător trebuie obişnuit să joace la limita permisă de tehnica lui individuală. Antrenorul are datoria să combată permanent tendinţa de evidenţiere personală a voleibaliştilor, care caută să sacrifice siguranţa echipei prin riscul adus de încercarea unor combinaţii spectaculoase în situaţii grele, sau din mingi care depăşesc posibilităţile tehnice ale respectivilor jucători.

Nu preconizăm prin aceasta îngrădirea iniţiativei personale în timpul jocului. Dimpotrivă, recomandăm o cît mai largă dezvoltare a personalităţii jucătorului. *Înţelegem însă prin dezvoltarea personalităţii unui voleibalist, mai ales obişnuirea lui de a gîndi în timpul jocului şi dezvoltarea simţului de răspundere, în orice moment al acţiunii sale.*

Dacă izbutim să facem acest lucru evităm atît jocul şablon, cît şi greşelile comise din cauza unui joc la întîmplare, sau a goanei după spectaculozitate.

Schemele tactice la volei se pot construi mai uşor decît în jocurile în care există luptă directă cu adversarul. De aceea socotim că fiecare echipă trebuie să repete pînă la automatizare anumite scheme tactice, care se vor efectua atunci cînd mingea venită de la adversar este uşor de controlat.

Aceste scheme se vor aplica în jocurile oficiale numai după perfecta lor însuşire la antrenamente. Considerăm că se procedează greşit cînd se permite jucătorilor să facă în timpul jocurilor oficiale combinaţii care nu au fost în prealabil repetate la antrenamente. Combinaţiile spontane pot reuşi uneori, dar de cele mai multe ori eşuează.

Întîlnirea oficială angajează prestigiul culorilor pe care le porţi şi nu este permis nimănui să dea dovadă de lipsă de răspundere încercînd combinaţii fanteziste cu speranţa că ele vor reuşi.

Lecţiile teoretice, convorbirile cu jucătorii, analiza jocurilor sînt cîteva din mijloacele cele mai potrivite pentru dezvoltarea gîndirii tactice. La ele trebuie să se adauge neapărat observaţiile făcute în timpul jocurilor de antrenament. Antrenorul să nu ezite în a întrerupe jocul de antrenament ori de cîte ori constată că jucătorii nu rezolvă corect problemele tactice. La început desigur că opririle vor fi numeroase şi vor înlătura plăcerea pe care o produce un joc continuu. Dacă însă se arată jucătorilor

rațiunea acestor întreruperi, se discută cu ei motivele pentru care au procedat într-un anumit fel și sînt lămuriți asupra cauzelor care indică o anumită rezolvare a situației respective, se ajunge în scurtă vreme ca jucătorii să-și însușească principiile tactice preconizate. Obișnuirea lor *de a aplica pe teren* aceste principii tactice în situațiile mereu schimbătoare ale jocului, este un lucru greu care necesită timp, colaborare permanentă între antrenori și jucători și o atitudine cît mai conștientă față de pregătirea acestora din urmă.

D. PROBLEMA CALENDARULUI COMPETIȚIONAL

Calendarul competițional intern și internațional al voleibaliștilor noștri fruntași a fost destul de încărcat în ultimii ani.

Programarea competițiilor nu s-a făcut însă totdeauna potrivit cu indicațiile științifice. Noi știm că aranjarea unui calendar internațional este o problemă deosebit de dificilă și că îmbinarea acestuia cu calendarul intern ridică probleme greu de rezolvat. Considerăm totuși că perioadele de inactivitate prelungite nu permit creșterea măiestriei voleibaliștilor fruntași. Spre exemplu în anul 1955 de la terminarea turului categoriei A (sfîrșitul lunii martie) și pînă la spartachiada sindicală (sfîrșitul lunii august) voleibaliștii fruntași care nu făceau parte din loturile reprezentative ale țării și-au întrerupt complet activitatea competițională.

În calendarul intern trebuie să se țină seama de eventualele întreruperi cauzate de necesitatea pregătirii echipelor reprezentative și să se programeze în acest timp competiții ocazionale, care să permită continuarea activității pentru toți voleibaliștii fruntași.

Calendarul internațional trebuie să fie alcătuit în așa fel încît să dea posibilitatea unei desfășurări normale a competițiilor interne, să asigure o activitate permanentă și deci să asigure baza progresului voleiului nostru.

Fixarea datelor diferitelor întîlniri trebuie să tindă către respectarea sarcinilor perioadelor din care este alcătuit un plan de antrenament științific. Pregătirile intense în vederea unor întîlniri grele, angajate în perioada de tranziție, sau lipsa de întîlniri internaționale în perioada fundamentală, așa cum s-a întîmplat în timpul pregătirii pentru campionatele europene din 1955, reprezintă greșeli care trebuie evitate în viitor.

Considerăm necesare un număr cît mai mare de întîlniri internaționale în perioada dinaintea competițiilor importante (campionate mondiale, europene, festivaluri). Echipele noastre trebuie să joace cu adversari cît mai diferiți, iar ordinea jocurilor să asigure o creștere a valorii adversarilor întîlniți. Înaintea începerii programului internațional este foarte bine ca echipele să aibă o perioadă de pregătire intensă de aproximativ trei săptămîni, în care să se poată obține o formă sportivă corespunzătoare. Întîlnirile internaționale programate după aceea și antrenamentele dintre ele, vor putea astfel să îndeplinească sarcina verificării gradului de pregătire și obținerea formei maxime în vederea competiției, ce constituie obiectivul principal al anului.

E. PROBLEMA CADRELOR

Datorită eforturilor şi preocupărilor Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport şi antrenorilor loturilor R.P.R., se găsesc astăzi mulţi jucători tineri în loturile reprezentative ale ţării.

Numărul total al voleibaliştilor de valoare cu toate acestea este destul de scăzut; în special la fete situaţia este destul de dificilă.

Aproape în toate colectivele nu se acordă atenţia cuvenită ridicării de noi cadre. Echipa reprezentativă feminină actuală este alcătuită în cea mai mare parte din jucătoare care au învăţat să joace volei în timpul pregătirilor din cadrul lotului.

Considerăm că procedeul de a lua jucătoare începătoare la care se întrevăd posibilităţi de progres şi de a le asigura o pregătire ştiinţifică în cadrul lotului, a fost corespunzătoare situaţiei existente la un moment dat. Prin aceasta s-a asigurat intrarea în prima echipă a ţării a unui număr mare de jucătoare. Pe viitor, continuarea acestui procedeu nu ne-ar permite însă să ţinem pasul cu evoluţia voleiului din celelalte ţări. Sarcina de a creşte cadre noi revine colectivelor, lotul trebuind să rezolve numai probleme de înalt nivel.

Sînt asociaţii care minimalizează importanţa voleiului deşi acest joc sportiv are mari posibilităţi de dezvoltare în rîndurile membrilor lor (Flamura roşie, Minerul, Flacăra, Recolta, Metalul etc.). Aceste asociaţii trebuie să primească sarcini concrete privitor la măsurile ce trebuie luate pentru dezvoltarea voleiului.

Fără a mări numărul *practicanţilor permanenţi* şi fără a se acorda o grijă deosebită în vederea creării unor condiţii favorabile pentru ca tinerii cu posibilităţi să-şi poată ridica măiestria, voleiul nostru nu-şi va putea menţine locul fruntaş pe plan mondial, oricîte eforturi s-ar depune în cadrul echipelor reprezentative.

F. PROBLEME ŞTIINŢIFICE

Eforturile mari depuse în lecţiile de antrenament şi în timpul competiţiilor produc importante modificări morfofuncţionale în organismul voleibaliştilor. Cunoaşterea acestora va permite fundamentarea practicării voleiului pe baze mai ştiinţifice decît în prezent.

Literatura romînă şi cea străină este foarte săracă în lucrări de cercetări ştiinţifice referitoare la volei. Cele mai multe date care ne servesc în orientarea pregătirii sînt împrumutate din alte ramuri de sport şi adaptate, pe cît posibil, la specificul voleiului.

Se impune ca în tematica de cercetări a diferitelor instituţii de specialitate să fie incluse şi probleme din domeniul acestui sport, în care valoarea noastră pe plan internaţional este foarte ridicată.

Leziunile articulare reprezintă una din problemele cele mai acute ale stării sănătăţii la jucătorii noştri fruntaşi.

Articulaţia genunchiului este cel mai frecvent interesată. În literatura consultată nu am întîlnit studii afectate problemei leziunilor articulare la voleibalişti.

Observațiile făcute asupra loturilor noastre în ultimii ani, precum și asupra loturilor străine cu ocazia diferitelor competiții internaționale ne-au arătat că aceste leziuni sînt foarte frecvente, în special la jucătorii cu o activitate mai îndelungată. Leziunile cele mai caracteristice sînt tenosinovitele, artritele și artrozele articulației genunchiului. Celelalte leziuni (entorse, fracturi, leziuni de menisc) care pot surveni prezintă aspecte ce nu diferă prea mult de cele survenite în practicarea altor ramuri de sport (fac excepție entorsele articulațiilor degetelor).

Credem că leziunile genunchilor se datoresc traumatismelor foarte numeroase la care sînt supuse aceste articulații cu prilejul săriturilor și plonjoanelor cerute de tehnica jocului.

Precizarea caracterului leziunilor, a mecanismului de producere, a profilaxiei și tratamentului lor, necesită studii aprofundate.

Numărul mare de jucătoare și jucători fruntași care prezintă asemenea leziuni precum și faptul că unii dintre ei devin indisponibili temporar, sau definitiv în urma acestora, impune efectuarea cît mai grabnică a studiilor de specialitate.

Pînă atunci considerăm foarte necesare *măsurile de protejare a articulațiilor* prin mijloace care să înlăture efectul șocurilor cauzate de sărituri.

Cel mai bun mijloc l-ar constitui amenajarea unei podele din material elastic pe care să se facă antrenamentele din sală (cauciuc, plută), iar pentru antrenamentele din aer liber ar fi foarte potrivită construirea unor dispozitive portative de fixat fileul pe gazon. Locul de antrenament ar putea fi astfel ales în porțiunile cu gazonul cel mai corespunzător, iar posibilitatea de a muta fileul după dorință ar feri gazonul de deteriorare.

Pe lîngă aceste măsuri de asigurare a unui teren cît mai corespunzător, se impune procurarea unor pantofi a căror talpă să fie prevăzută cu un strat gros de cauciuc foarte elastic (burete).

Problema protejării articulațiilor jucătorilor de volei trebuie privită cu deosebită seriozitate. Numărul și gravitatea leziunilor nu au devenit îngrijorătoare pînă în prezent pentru că practicarea acestui sport în condițiile cerute de competițiile de mare valoare este de dată relativ recentă.

In alte sporturi cu experiență mult mai bogată, măsuri asemănătoare cu cele amintite de noi nu mai constituie o problemă deoarece sînt de uz curent. Amintim numai felul în care sînt confecționate ghetele de baschet și faptul că alergătorii de fond fac o mare parte din antrenamentele lor în pădure sau pe gazon tocmai pentru a-și proteja articulațiile picioarelor [1]).

Cu atît mai necesare sînt măsurile de protecție la volei, unde mișcările făcute și duritatea terenului (în special în sală) predispun sportivii la leziuni articulare.

---

[1]) Revista Cultură Fizică și Sport nr. 5 „Antrenamentul meu" de Emil Zatopek.

G. PREGĂTIREA MORALĂ

Preocuparea pentru desăvîrşirea educaţiei sportivilor noştri trebuie să constituie o sarcină permanentă a tuturor cadrelor din domeniul culturii fizice şi sportului.

La voleibaliştii fruntaşi am constatat citeva aspecte ce se cer a fi amintite.

Imbinarea activităţii profesionale cu munca de ridicare a măiestriei sportive nu se face în toate cazurile în condiţii satisfăcătoare. De asemenea, jucătorii noştri de volei fruntaşi lasă mult de dorit în ceea ce priveşte preocupările pentru alte aspecte ale vieţii culturale decît cele legate de sport în general şi de volei în special. Preocuparea pentru literatură şi viaţa artistică-culturală în general, vizitarea diferitelor lăcaşuri de artă (teatre, operă, muzee) a monumentelor istorice, a instituţiilor cu caracter ştiinţific etc. trebuie să fie în atenţia cadrelor de conducere a diferitelor loturi, în ţară şi străinătate. Munca de ridicare a nivelului cultural nu găseşte întotdeauna înţelegerea cuvenită. Noi am întîlnit cazuri în care jucătorii s-au eschivat de la vizitarea unor muzee de mare valoare artistică, a diferitelor spectacole (operă, teatru) sau a unor locuri din natură renumite prin frumuseţea lor.

Ridicarea nivelului cultural trebuie considerată o sarcină la fel de importantă ca şi ridicarea nivelului tehnic. Ea îmbracă deci un caracter permanent şi obligatoriu pentru toţi voleibaliştii.

Atitudinea faţă de pregătirea continuă. În volei valoarea performanţelor a ajuns la un nivel atît de înalt încît el nu poate fi atins decît de sportivii care sînt permanent preocupaţi de problemele pregătirii.

Atitudinea conştientă faţă de pregătire este mult mai uşor de obţinut la jucătorii şi jucătoarele care nu au atins încă un înalt grad de măiestrie.

Voleibaliştii noştri fruntaşi nu privesc însă totdeauna cu seriozitate problemele legate de ridicarea continuă a măiestriei sportive. Supraaprecierea exagerată a valorii personale, comoditatea, înlocuirea preocupărilor tehnice cu preocupări de altă natură, sînt elemente des întîlnite în rîndul sportivilor noştri fruntaşi şi chiar în loturile reprezentative.

Noi am constatat că în toate cazurile în care sportivii au încetat să se pregătească cu seriozitate progresul a stagnat şi adeseori au survenit scăderi ale valorii jucătorului respectiv.

Considerăm că participarea activă a sportivului la programul de pregătire este cea mai importantă condiţie pentru creşterea neîncetată a măiestriei sportive.

Lipsa unei atitudini juste a loturilor noastre reprezentative faţă de sarcinile ce le stăteau în faţă a dus la rezultate negative.

Spre exemplu succesele obţinute de echipele de băieţi la Festivalul de la Bucureşti din anul 1953 şi la campionatele europene din anul 1955 i-au făcut pe majoritatea jucătorilor să aibă o atitudine necorespunzătoare faţă de pregătire, fapt care a avut urmări negative în competiţiile din anul 1954 şi cele din cadrul Festivalului de la Varşovia din anul 1955. Rezultatele favorabile din anul 1954 obţinute de echipa reprezentativă feminină a schimbat atitudinea faţă de pregătire a celor mai multe

dintre jucătoare. Comportarea slabă de la campionatele europene din anul 1955 își găsește explicația, în primul rînd, în acest fapt.

Crearea unei atitudini corespunzătoare față de pregătire este o sarcină care revine în primul rînd antrenorului. Acțiunea acestuia rămîne fără prea mare eficacitate dacă nu este sprijinită de presă și de conducerea colectivului din care face parte sportivul respectiv.

Atitudinea obiectivă atît în caz de victorie, cît și în caz de înfrîngere a tuturor acestor factori, obișnuiește pe sportivi să gîndească că mai au de învățat cînd au cîștigat și nu îi dezarmează cînd au pierdut. Aprecierile excesiv de elogioase în caz de victorie și trecerea sub tăcere a lipsurilor care s-au observat, creează o stare de automulțumire greu de înlăturat. Exagerarea lipsurilor în caz de insucces are de asemenea urmări negative.

Noi credem că cea mai potrivită formă de apreciere a activității este aceea care se adresează muncii depuse și comportării din timpul întîlnirii. Rezultatul tehnic este un element a cărui importanță nu o negăm. *Rezumarea aprecierii numai la judecarea rezultatului constituie după noi o mare greșeală și a dus la atitudini necorespunzătoare față de pregătire la mulți dintre sportivii noștri fruntași.*

Jucătorul de volei ca de altfel toți sportivii care practică jocurile sportive nu au criterii obiective de apreciere a valorii personale. De cele mai multe ori autoaprecierea este falsificată prin considerente subiective. De aceea este necesară contribuția cît mai obiectivă a celorlalți factori cu care jucătorii vin în contact.

Acțiunea unitară a tuturor factorilor duce la crearea unei atmosfere comune de încredere reciprocă și la o atitudine cît mai justă față de pregătire.

★

Acestea ar fi, după părerea noastră, problemele actuale de a căror rezolvare depinde continuarea drumului ascendent pe plan internațional al voleiului românesc. Nu negăm existența și a altor factori care condiționează în mare măsură rezolvarea corectă a problemelor expuse de noi.

Credem de asemenea că unele din aspectele prezentate nu sînt specifice numai voleiului, ci se întîlnesc și la alte sporturi. Soluțiile pe care le dăm în articolul de față, bazați pe experiența noastră din volei, ar putea fi de folos și în alte sporturi, după cum nouă ne-au fost foarte prețioase rezolvările pe care alți specialiști le-au dat unor situații similare cu acelea în care ne găseam.

Schimburi de experiență făcute în mod organizat ar aduce, cu siguranță, serioase îmbunătățiri în metodica pregătirii sportivilor noștri. La jocurile sportive, în special, unde foarte multe aspecte sînt comune, sau asemănătoare, organizarea unui contact cît mai strîns între specialiști ar da cele mai bune rezultate.

Problemele antrenamentului sportiv

EMIL GHIBU
candidat în ştiinţe pedagogice
director în C.C.F.S.

Între 19—21 noiembrie 1955, a avut loc la Praga conferinţa ştiinţifică dedicată problemelor antrenamentului sportiv.

La lucrările acestei conferinţe au participat în afară de cei peste 300 de antrenori, profesori de educaţie fizică, medici sportivi din R. Cehoslovacă şi reprezentanţi din U.R.S.S. (N. G. Ozolin, V. N. Novikov), R. P. Polonă (E. Geblewitz, S. Volosicz), R. P. Ungară (K. Lissak, E. Serbok), R. D. Germană (J. Grim, D. Harre, R. Frentzel), R. P. Bulgaria (Kratev), R. P. Romînă (E. Ghibu).

Tematica conferinţei a fost extrem de variată. Referatele prezentate, 70 la număr, au tratat probleme de pregătire fizică şi moral-volitivă, de tehnică şi tactică privite din punct de vedere pedagogico-metodic şi biologic.

În prima zi au fost expuse cele două referate principale ale conferinţei şi anume: „Antrenamentul sportiv ca proces pedagogic" (autori — J. Sukop, J. Merhautová şi A. Kuchen) şi „Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv" (autori — J. Fric şi J. Nelka).

Primul referat a tratat următoarele probleme: a) noţiunea, scopul şi sarcinile antrenamentului sportiv; b) părţile antrenamentului sportiv; c) metodele de învăţare a exerciţiilor fizice.

a) După părerea autorilor referatului, antrenamentul pentru fiecare ramură de sport are particularităţile sale, dar pentru fiecare sport se pot deosebi principii şi reguli generale de antrenament.

Antrenamentul sportiv ca proces pedagogic trebuie să rezolve atît sarcinile generale ale educaţiei fizice cît şi sarcinile specifice ale sportului respectiv.

b) În antrenamentul sportiv deosebim următoarele părţi fundamentale: pregătirea moral-volitivă, pregătirea fizică generală şi specială, pregătirea tehnică, pregătirea tactică şi pregătirea teoretico-metodică.

În procesul antrenamentului sportiv toate aceste părţi sînt strîns legate între ele.

Rezolvarea sarcinilor de pregătire moral-volitivă necesită:

— un proces de antrenament care să corespundă scopului educaţiei comuniste;

— o calificare superioară a antrenorilor, măiestrie pedagogică din partea acestora;

— cunoaşterea fiecărui sportiv, a particularităţilor individuale, a condiţiilor de viaţă şi de lucru;

— o legătură strînsă între antrenor şi sportivi.

Pregătirea fizică generală este o condiţie esenţială pentru însuşirea rapidă a tehnicii şi tacticii sportive.

Pregătirea fizică specială care este strîns legată de pregătirea fizică generală are drept scop dezvoltarea acelor calităţi care sînt necesare atingerii unei performanţe înalte în specializarea sportivă respectivă.

În pregătirea tehnică, procesul de însuşire a mişcărilor depinde de:

— tipul de sistem nervos al fiecărui sportiv;
— nivelul şi metodele de pregătire anterioare;
— experienţa individuală a sportivului;
— specificul ramurei de sport;
— procedeele metodice folosite;
— caracterul şi complexitatea mişcărilor.

Prin pregătirea tactică se înţelege realizarea unui anumit fel de a acţiona a sportivului sau echipei, punerea în valoare a posibilităţilor creatoare şi iniţiativei sportivului.

Pregătirea tactică trebuie să se facă paralel cu progresul general al pregătirii tehnice şi fizice a sportivului.

În timpul antrenamentului, sportivul trebuie să facă cunoştinţă cu problemele teoretice de bază ale educaţiei fizice (probleme pedagogice, fiziologice, metodice, igienice).

c) Deprinderile de mişcare, care reprezintă un sistem complicat de reflexe condiţionate, se formează în timpul practicii, cu participarea primului şi celui de al doilea sistem de semnalizare.

Tot în acest referat deosebit de bine sistematizate au fost problemele legate de procedeele metodice de mărire a capacităţii funcţionale a organismului şi anume:

1. Metodele de acumulare cantitativă a rezultatelor mişcărilor, adică mărirea efortului fără schimbarea intensităţii (spre exemplu mărirea progresivă a distanţei sau mărirea numărului de repetări pe aceeaşi distanţă).

2. Metodele întrebuinţate pentru dezvoltarea unor calităţi, ca viteza şi indeminarea, cît şi pentru aplicarea în condiţii variate a mişcărilor şi acţiunilor însuşite. Schimbarea condiţiilor se poate realiza prin:

— simplificarea şi uşurarea mişcărilor sau regulilor, reducerea greutăţii unor obiecte etc. (spre exemplu alergarea pe o pantă uşor înclinată, joc pe un teren mai mic decît cel reglementar, ridicarea de haltere uşoare etc.);

— prin îngreuierea condiţiilor de efectuare a exerciţiilor (spre ex. împingerea unor greutăţi mai grele decît cele regulamentare, joc pe un teren mai mare şi cu un număr mai mic de jucători, înot îmbrăcat etc.).

3. Metodele de a obişnui organismul cu eforturi maxime (spre ex. alergarea repetată pe distanţa de 200 m plat cu intensitate maximă).

Experienţele din ultimul timp arată că numai aplicarea progresivă a tuturor acestor trei metode, adaptate la specificul sportului respectiv şi la particularităţile individuale, duce la rezultate favorabile.

Practica a dovedit că acele teorii care susţin că sportivul trebuie să se antreneze pînă simte o uşoară oboseală, sau că trebuie să-şi dozeze

efortul după propriile sale senzaţii sau după mediul înconjurător au fost depăşite.

Performanţe de valoare au fost obţinute de sportivii care îndeplineau la antrenament, în orice condiţii, sarcinile dinainte fixate (sarcini ce cresc progresiv).

Astfel, maestrul emerit al sportului Emil Zatopek a ştiut să aplice principiul măririi progresive a efortului. Pentru a uşura transformarea cantităţii în calitate, E. Zatopek a mărit efortul în condiţii variate.

★

In cel de al doilea referat s-au expus cîteva din problemele de bază ale fiziologiei sportive.

a) Stereotipul dinamic al mişcării trebuie să se formeze într-o unitate dialectică cu dezvoltarea calităţilor fizice corespunzătoare.

Dacă procesul de formare a deprinderilor de mişcare şi a calităţilor fizice se aplică pe baze pedagogice şi fiziologice raţionale, în timpul concursului, deprinderea de mişcare devine dominanta căreia i se subordonează toate celelalte funcţiuni ale organismului.

b) Supraantrenamentul reprezintă o stare de oboseală cronică. Se presupune că această stare este cauzată de ruperea echilibrului şi a mobilităţii proceselor de bază ale scoarţei cerebrale (excitaţia şi inhibiţia).

Deci se poate afirma că supraantrenamentul reprezintă o stare de perturbare a activităţii nervoase superioare, o perturbare a raporturilor normale între procesele de excitaţie şi inhibiţie. La sportivii a căror sistem nervos este mai puţini echilibrat, mai slab, supraantrenamentul apare mai uşor. Monotonia lecţiilor de antrenament, slăbirea organismului ca urmare a unei boli reprezintă factori ce pot cauza apariţia stării de supraantrenament.

Manifestările stării de supraantrenament sînt numeroase şi anume: lipsa dorinţei de a face antrenament, pierderea „plăcerii de a se mişca", oboseala generală, lipsa de poftă de mîncare, insomnia, sensibilitatea exagerată, apariţia rapidă a oboselii în timpul antrenamentului etc.

Scăderea rezultatelor sportive reprezintă un simptom obiectiv de supraantrenament. Repausul, reducerea efortului în antrenament şi schimbarea mediului sînt cîteva din mijloacele de tratare a supraantrenamentului.

c) In elaborarea şi conducerea activităţii de instruire-sportivă trebuie să se ţină seama de principiul creşterii gradate a efortului. Acest principiu este strîns legat de fenomenul biologic al adaptării.

Impulsurile foarte slabe nu provoacă reacţii importante în organism (sînt ineficace), în timp ce impulsurile foarte puternice pot provoca perturbări.

Deci este necesar de a asigura o creştere gradată a efortului în antrenament, astfel ca puterea impulsurilor legată de activitatea musculară să corespundă în fiecare antrenament nivelului atins de starea funcţională a organismului. Pentru a îmbunătăţi continuu această stare funcţională

trebuie ca intensitatea efortului într-o lecție de antrenament să fie superioară lecției precedente.

d) În ce constă particularitatea principală a antrenamentului lui E. Zatopek din punct de vedere fiziologic?

În procesul de antrenament, stabilirea intervalului optim între lecții (sau între diferitele probe sau exerciții din cadrul aceleiași lecții) reprezintă un factor de mare importanță. Starea funcțională a organismului după antrenament (efort) este caracterizată prin variația capacității de lucru. În prima fază după efort se observă oboseala, în faza a doua capacitatea de lucru se restabilește aproximativ la nivelul dinainte de antrenament; faza a treia se caracterizează printr-o capacitate de lucru mărită în comparație cu starea inițială.

În practică se aplică principiul după care antrenamentul este bine să coincidă cu faza a treia. Emil Zatopek a arătat însă că la un anumit stadiu de antrenament (de rezistență) este indicată efectuarea antrenamentelor chiar în prima fază, adică în faza de oboseală *).

★

Dintre comunicările prezentate de delegații străini, deosebit de interesant a fost referatul lui N. G. Ozolin asupra caracteristicilor antrenamentului sportiv contemporan.

După N. G. Ozolin, aceste caracteristici sînt următoarele:

a) specializarea sportivă timpurie (ca vîrstă); b) importanța dezvoltării și pregătirii fizice generale pentru specializarea sportivă; c) individualizarea antrenamentului — una din cele mai importante condiții pentru ridicarea măiestriei sportive.

În ceea ce privește prima caracteristică, se observă într-adevăr tendințe de specializare sportivă timpurie în mai toate ramurile de sport. Pentru dirijarea rațională a acestei probleme sînt absolut necesare indicații științifice atît în domeniul metodicei cît mai ales în cel al fiziologiei, al influenței exercițiilor fizice asupra dezvoltării organismului copiilor și adolescenților.

Pentru orientarea muncii antrenorilor în această problemă, N. G. Ozolin a arătat că noțiunea de specializare sportivă timpurie trebuie interpretată în sensul *însușirii cît mai devreme a tehnicii.*

Noi credem că această interpretare este justă deoarece: a) corespunde datelor teoriei educației fizice, pedagogiei și fiziologiei cu privire la caracteristicile de formare și perfecționare a deprinderilor de mișcare; b) înlătură pericolul interpretării specializării timpurii numai în sensul performanței; c) înlătură pericolul pregătirii fizice unilaterale.

*) N. A. — Această concluzie metodică este insuficient cercetată experimental și de aceea nu poate fi generală.

Exercițiile de ansamblu cu aparate portative

LIVIA COSTA
antrenoarea secției de gimnastică a asociației Dinamo

FELICIA DUNCAN
conf. la Institutul de artă teatrală și cinematografică

Gimnastica ocupă un loc de frunte în educația fizică prin faptul că ea reprezintă un mijloc prețios prin care se asigură o dezvoltare armonioasă a corpului. De asemenea ea stimulează funcțiunile organismului creîndu-i posibilități mai mari de mișcare și de efort.

In articolul de față, ne propunem să ne ocupăm de exercițiile de ansamblu cu aparate portative, una din variatele forme ale gimnasticii feminine.

In trecut, nu a existat o preocupare pentru exercițiile de ansamblu cu aparate portative. De asemenea nu au existat nici lucrări de specialitate în acest domeniu în afară de traducerea albumului de gimnastică și a cărții „Gimnastica artistică" a profesoarei sovietice Șișkareva. In anul 1952, Federația Internațională de Gimnastică a impus ca probă de concurs la Olimpiada de la Helsinki ansamblul cu aparate portative, elaborînd și difuzînd regulamentul de concurs pentru această probă.

La dezvoltarea gimnasticii de ansamblu în țara noastră au contribuit în mare măsură concursurile interșcolare.

In ultimul an, s-a putut constata o creștere a nivelului calitativ al exercițiilor de ansamblu, remarcîndu-se o preocupare deosebită pentru combinațiile de mișcări și alegerea aparatului portativ.

Această situație însă nu trebuie să ne mulțumească pe deplin, deoarece nu sînt lămurite încă o serie de probleme în legătură cu ceea ce trebuie să conțină un ansamblu, cu sau fără aparate portative, ca să atingă valoarea cerută de regulament.

La campionatele școlilor medii de gimnastică sportivă s-au semnalat o serie de lipsuri. De multe ori, la compunerea unora din ansamblurile prezentate, profesoarele nu au dat atenția cuvenită mînuirii aparatului; în unele exerciții aparatul a fost neglijat, folosindu-se mai curînd elemente acrobatice, chiar în detrimentul compoziției. De asemenea, la unele dintre ansambluri s-a putut constata nerespectarea regulamentului în ceea ce privește indicația, ca mișcarea să fie specifică aparatului întrebuințat. Nici alegerea muzicii nu a fost făcută întotdeauna cu suficientă grijă. In alte ansambluri, sfîrșitul frazei muzicale nu a coincis cu sfîrșitul fazei de mișcare.

Tot în aceste campionate s-a observat că unele ansambluri au fost bazate numai pe balet clasic, altele au fost compuse numai din gimnastică veche statică, lipsite complet de feminitate, dinamism, continuitate, și o a treia categorie care au folosit aparatul portativ numai ca un pretext, departe de a răspunde cerințelor, în special în ce privește mînuirea. In momentul execuției elementelor acrobatice aparatul a fost chiar părăsit fapt nepermis în executarea exercițiilor de ansamblu cu aparate portative.

Compozițiile au suferit în general de lipsa săriturilor artistice, a variațiilor de formații și a dinamismului. Atît prezentarea cît și comanda au făcut de multe ori să scadă valoarea ansamblului.

★

In timp ce gimnastica artistică dezvoltă îndemînarea, viteza, rezistența, forța, voioșia, voința, siguranța, simțul ritmic și muzical, energia, exercițiile de ansamblu le completează pe toate acestea prin formarea unor mișcări armonioase și feminine, a preciziei, coordonării și spiritului de colectiv.

Caracteristică exerciţiilor de ansamblu este folosirea muzicii şi a diferitelor aparate portative.

Pentru ca exerciţiile de ansamblu să corespundă scopului propus trebuie să satisfacă următoarele condiţii: întreg corpul să participe la mişcare iar tehnica mînuirii aparatului portativ să fie în deplină concordanţă cu mişcările şi muzica. Specificul aparatului portativ ales determină în oarecare măsură mişcarea şi alegerea muzicii.

Exerciţiile de ansamblu au drept scop educaţia estetică. Pe lîngă caracterul lor artistic, ele trebuie să corespundă scopurilor educaţiei fizice.

Exerciţiile de ansamblu trebuie să fie compuse din mai multe părţi şi foarte variate. Părţile nu se pot repeta sub aceeaşi formă, deoarece repetarea unei părţi scade valoarea exerciţiului atît din punct de vedere al greutăţii cît şi al combinaţiei. Părţile care alcătuiesc programul ansamblului trebuie să fie proporţionale, cu un caracter variabil, dar în acelaşi timp ele trebuie să formeze o unitate armonioasă. Desele schimbări de formaţii şi continua variaţie a ritmului, precum şi mînuirea cît mai variată a aparatului portativ, ridică valoarea unui ansamblu, îi dau o deosebită vigoare, frumuseţe şi expresivitate. Mişcările monotone, care se repetă, plictisesc şi obosesc atît pe gimnast în lucrul său, cît şi pe spectatori.

Intr-un ansamblu cu aparate portative nu este indicată folosirea elementelor de acrobatică.

Experienţa ne-a dovedit că în compunerea unui ansamblu este necesar să existe un început puternic în ceea ce priveşte spectaculozitatea, după care aceasta poate să oscileze — uneori să scadă şi apoi să crească. Nu trebuie pierdut din vedere însă că un ansamblu trebuie să aibă un final tot spectaculos şi puternic, care să înmănunchieze întreaga desfăşurare într-un singur tot.

In alcătuirea oricărui ansamblu trebuie să se ţină seama şi de valoarea gimnastelor care-l execută, de posibilităţile acestora, deoarece greşelile în executare chiar ale unei singure participante pot dăuna valorii întregului ansamblu. Fiecare gimnastă trebuie să fie bine antrenată, să păstreze alinierea în diferite formaţii, să se corecteze imediat la orice greşeală, fără să strice aspectul general de mişcare.

Recomandăm ca în compunerea ansamblurilor, în afară de elementele de legătură din gimnastica artistică ca paşi de vals, sărituri, pas de polcă etc. să fie introduse pe scară largă elemente din folclorul nostru, care sînt extrem de variate prin conţinutul şi forma execuţiei lor, exprimînd voioşie.

Inventivitatea în ceea ce priveşte aparatele portative, stilul, muzica, mişcările, formaţiile, costumele cît şi tot ce tinde la imprimarea unui caracter naţional trebuie să fie privite cu interes atît timp cît nu se îndepărtează de la regulament. Un ansamblu bine alcătuit, care ţine seamă de cerinţele regulamentului şi este executat cu precizie va fi fără discuţie superior.

Pentru ridicarea nivelului calitativ al exerciţiilor de ansamblu ar fi foarte nimerită elaborarea de către Colegiul central de antrenori, în colaborare cu cei mai buni specialişti din ţară, a unui program cu aparate portative pentru fiecare categorie de gimnaste, ca pînă atunci cînd ajung la categoria maestre, gimnastele să cunoască mînuirea fiecărui aparat.

De asemenea ar fi bine ca în cadrul programului de clasificare pe anul 1956, biroul Comisiei centrale de gimnastică să introducă ca obligatorie proba cu aparate portative, fie individual, fie în ansamblu.

Elaborarea unor lucrări de specialitate şi manuale, atît pentru exerciţiile de ansamblu cît şi pentru gimnastica artistică ar veni în ajutorul profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor etc.

Varietatea formaţiilor. In alcătuirea ansamblului trebuie să se ţină seama de varietatea formaţiilor care contribuie la educarea unei ţinute corecte, la dezvoltarea memoriei, atenţiei, prezenţei de spirit, siguranţei şi perseverenţei.

Formaţiile pot fi simetrice sau asimetrice, dar trebuie să fie construite după un sistem anumit. Ele trebuie să fie variate, trecerile de la o formaţie la alta să nu dea impresia de dezordine, ci să se facă în mod natural de la un element la altul, să fie la fel de frumoase, grele şi spectaculoase ca orice alt element.

Elementele de bază şi elementele de legătură — valoarea fiziologică a exer-

cițiilor. In exercițiile de ansamblu se folosesc mișcări atît din gimnastica de bază cît și din gimnastica artistică care sînt: mersul, alergarea, săriturile, întoarcerile, elemente de echilibru, arcuiri, valuri, exerciții de trunch. și de brațe care servesc la compunerea mișcărilor complete. Valoarea lor este mărită prin întrebuințarea corectă și cît mai variată a aparatului portativ. Mișcările nu trebuie executate numai într-o singură poziție ci și culcat, stînd pe genunchi, șezînd, etc. Mînuirea aparatului portativ să se facă atît în poziții statice cît și în deplasare.

Exercițiul va trebui să pună în mișcare și să prelucreze întregul corp. Aceasta înseamnă că mișcările de brațe, trunchi și picioare, împreună cu pașii, mersul, alergările, săriturile și chiar ținuta capului, trebuie să alcătuiască o unitate armonioasă.

La nivelul actual de dezvoltare al exercițiilor de ansamblu se cere o execuție artistică care poate fi obținută prin îmbinarea întrebuințării aparatului portativ cu mișcarea întregului corp, cu supletea, expresivitatea și finețea mișcărilor, cu trecerile dinamice cu alternarea mișcărilor, executarea plină de viață și voioșie, toate acestea îmbinate la rîndul lor cu o muzică adecvată.

La învățarea diferitelor genuri de pași, alergări, sărituri, săltări trebuie să fim atenți la supletea, elasticitatea și ușurința mișcării, veghind permanent asupra păstrării unei ținute corecte. Combinațiile din jocurile populare românești dau ansamblului voioiciune.

La executarea săriturilor trebuie să se urmărească în afară de mînuirea corectă a aparatelor și realizarea unei bătăi energice și a unei aterizări arcuite, elastice.

Săriturile trebuie să fie executate energic și să fie îmbinate cu mișcarea amplă a aparatului portativ. După sărituri ample este bine să urmeze săltări, toate acestea dînd impresia de ușurință și degajare în execuție, servind în același timp și la variația de ritm.

Muzica. Alegerea muzicii trebuie făcută cu multă grijă, pentru ca, acompaniamentul să nu reflecte numai caracterul general al exercițiului, ci toate nuanțele mișcărilor.

Citățm din recomandările făcute la cursul de arbitri, cu ocazia pregătirii campionatelor mondiale de la Roma, în legătură cu muzica:

„Muzica, fie aleasă, fie compusă anume pentru un exercițiu dat, este la fel de bună. O operă muzicală de valoare artistică favorizează forma și construcția exercițiului și inspiră în același timp pe cel care compune exercițiul. Dezavantajul constă în faptul că impune o anumită restricție, ceea ce înseamnă că exercițiul trebuie să se adapteze muzicii date. Marele avantaj al muzicii compuse special pentru exercițiu este că ea se adaptează în întregime exercițiului proiectat și nu este nevoie de un compromis în compunerea exercițiului; valoarea sa artistică însă și efectul său emoțional exercitat asupra gimnaștilor este mai mic".

Șișkareva spune că muzica trebuie să sublinieze particularitatea și caracterul diferitelor mișcări, creînd un fond sonor pentru o mai bună percepere vizuală.

Muzica va ajuta pe gimnaste să-și însușească mai ușor tempoul, ritmul mișcărilor, amplitudinea lor, viteza în execuție, gradul diferit de intensitate în timpul efectuării și le va imprima mai bine caracterul dinamic și expresivitatea mișcărilor.

La alegerea bucății muzicale este bine să ne oprim în general asupra melodiilor ușoare și unde este posibil să folosim melodiile populare.

METODICA MÎNUIRII APARATELOR PORTATIVE

Metodica mînuirii aparatelor portative variază după specificul fiecărui aparat, în funcție de forma, greutatea și mărimea aparatului respectiv.

Aparatele portative cele mai cunoscute sînt cercurile, eșarfele, corzile de sărit, mingile, steagurile, bastoanele, discurile, panglicile, măciucile etc.

In legătură cu alegerea aparatelor regulamentul internațional prevede că pot fi folosite toate obiectele care pot fi ținute. O condiție esențială este ca tehnica de mînuire să fie specifică aparatului, cerînd o îndemînare de înalt ordin, în conformitate cu principiile stabilite de regulament cu privire la exercițiile de ansamblu.

Aparatul portativ poate fi folosit în exercițiul de ansamblu numai dacă este

legat de mişcarea întregului corp şi dacă exerciţiile care se execută corespund specificului aparatului respectiv: de exemplu exerciţiul cu mingi mici trebuie să cuprindă momente de joc, exerciţiul cu coarda sărituri etc.

Cercurile. In ultima vreme în cadrul concursurilor au fost prezentate foarte multe ansambluri cu cercuri.

Cercurile pot fi de lemn sau metal, cele mai utilizate fiind cele cu diametrul de 70—90 cm şi grosimea de 2,50—3 cm. Se pot întrebuinţa însă cercuri de diferite mărimi şi grosimi.

Cercurile perfecţionează îndemînarea şi realizează educarea coordonării mişcărilor diferitelor părţi ale corpului. Ele pot fi întrebuinţate în diferite feluri. Acest aparat este foarte decorativ dar are o valoare deplină numai dacă este întrebuinţat în continuă mişcare, folosind tehnica caracteristică lui. Exerciţiile compuse din mişcări executate cu una sau ambele mîini, cu învîrtirea invariabilă a cercului sînt incorecte: de exemplu se lucrează cu un cerc mic şi se foloseşte numai învîrtirea şi aruncarea. Cercul cu un diametru mai mare de 1 m, diminuează posibilităţile mînuirii tehnice. Cu un cerc cu diametrul de 60—80 cm se poate lucra în modul cel mai variat. Particularităţile tehnice ale exerciţiilor cu cercuri le constituie: rotările în planuri diferite, rostogolirile pe duşumea; aruncarea şi prinderea cu diferite întoarceri, păşiri şi sărituri peste cerc, (identice cu cele de la corzile de sărit).

Toate mişcările enumerate trebuie să fie îmbinate cu diferiţi paşi de dans de exemplu: pas de vals, pas de polcă, mazurcă, galop — şi cu diferite genuri de alergare şi sărituri.

La rotarea cercului trebuie să observăm ca mîna să lucreze relaxat şi degajat. Mişcarea cercului trebuie să fie uniformă şi legată, fără loviri şi opriri. La mînuirea cercului cu o mînă, degetul mare trebuie ţinut în afară, spre a se evita alunecarea cercului din palmă.

Gimnastele sovietice au prezentat atît la Olimpiadă cît şi la campionatele mondiale un ansamblu cu cercuri, demonstrînd o tehnică superioară a executării, îmbinată cu ingeniozitatea în alegerea mînuirii aparatului, formelor şi metodelor de prezentare.

Mingile. Mingea este aparatul portativ cel mai mobil şi cel mai popular. Dimensiunea mingii dă coeficientul de greutate al exerciţiului, pentru că o minge mare este mai greu de mînuit. Pot fi folosite mingi de diferite dimensiuni: mici, mijlocii şi mari, alegînd forma mişcării în funcţie de dimensiunea mingii. Exerciţiile cu mingi dezvoltă în mod deosebit uşurinţa, iuţeala şi promptitudinea reacţiilor.

Diferite mînuri şi aruncări executate din deplasări, paşi, alergare, sărituri, întoarceri şi alte mişcări complicate, dau posibilitatea unei coordonări perfecte. Exerciţiile cu mingi dezvoltă în special articulaţiile mîinii şi umărului.

Dificultatea tehnicii execuţiei exerciţiilor cu mingi, constă în cea mai mare parte, în asigurarea dinamismului şi claritaţii execuţiei. Exerciţiile cu mingea au o influenţă favorabilă asupra stării emotive a gimnastelor de orice vîrstă şi în special asupra copiilor.

Exerciţiile cu mingea se împart în următoarele grupe: aruncarea mingii în diferite direcţii; prinderea ei în diferite moduri prin săltări şi sărituri; învîrtirea, rotarea şi rostogolirea mingii.

Este de dorit ca mingea să fie în mînă cît mai puţin timp posibil, să fie în mişcare continuă şi execuţia să facă să reiasă caracterul jucăuş şi vioiciunea exerciţiului.

La campionatele interşcolare din anul 1955 acest aparat a fost întrebuinţat foarte mult. Profesoara Lili Mitulescu a prezentat un ansamblu cu mingi mari, care atît din punct de vedere estetic cît şi tehnic s-a desfăşurat la un nivel ridicat, iar Marieta Buzea a putut să redea cu ansamblul de pionieri dinamismul caracteristic jocului copiilor.

Eşarfele. Dimensiunile eşarfei pot fi diferite: în medie lungimea poate fi cuprinsă între 2—2,50 m iar lăţimea de la 0,75—1 m. Ele pot fi făcute din voal sau mătase. Exerciţiile cu eşarfe se caracterizează prin mişcări de plutire, mobilitate. Caracterul mişcărilor, independent de calitatea eşarfei, poate fi foarte variat. Eşarfa din voal fiind mai uşoară decît cea de mătase face ca mişcările executate cu acest fel de eşarfe să fie mai line, mai plutitoare. Exerciţiile executate cu eşarfe de mătase vor fi mai ample şi mai energice.

In exerciţiile cu eşarfe se cere, mai mult decît în exerciţiile executate cu celelalte aparate, unitate, integritate, ar-

monie între mişcările corpului şi aparatului. Însuşirea tehnicii mişcărilor cu eşarfe şi priceperea de a le coordona cu diferitele şi complicatele mişcări ale corpului asigură dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor necesare în gimnastica artistică. Este foarte important ca în timpul exerciţiului eşarfa să nu atingă corpul. La prinderea eşarfei după aruncarea ei şi la schimbarea felului de a ţine eşarfa apucarea trebuie să fie precisă, fără încercări repetate.

Elementele de bază în executarea exerciţiilor cu eşarfe sînt: balansări cu eşarfa în diferite planuri şi direcţii; rotări în diferite planuri şi direcţii cu una sau ambele mîini, şerpuiri orizontale şi verticale; aruncarea şi prinderea eşarfei la celălalt capăt; diferite alergări cu eşarfa sus; întoarceri şi deplasări cu diferite aruncări şi prinderi ale eşarfei; exerciţii în doi; întoarceri, piruete, pas de vals; sărituri îmbinate cu diferite mişcări ale corpului. Eşarfa este un aparat decorativ şi poate fi mînuită mai uşor decît celelalte aparate. De aceea este aparatul preferat pentru ansambluri.

La campionatele interşcolare din anul 1955 s-au prezentat mai multe ansambluri cu eşarfe care au demonstrat o tehnică destul de înaltă. Cel mai bine s-a prezentat ansamblul Şcolii medii nr. 9 condus de Silvia Negreanu.

Steagurile. Fiecare participant poate folosi într-un ansamblu unul sau două steaguri. Despre o tehnică în executarea exerciţiilor cu steaguri se poate vorbi numai atunci cînd mărimea steagului trece de 1 m. Trăsătura specifică în mînuirea steagului este mişcarea dinamică şi amplă, de arc mare. Tehnica de înalt nivel în ansamblurile cu steaguri cere o îndemînare deosebită, asemănătoare celei din ansamblurile cu măciuci. Dacă tehnica mînuirii steagului nu va fi însuşită, în exerciţiile de aruncare şi rotare a steagului va apare pericolul înfăşurării lui, ceea ce face ca ansamblul să piardă din valoare.

Elementele de bază în mînuirea steagului sînt: balansări în diferite direcţii şi planuri; mişcări mari circulare, în planuri şi direcţii diferite; mişcări mici de vibrare în diferite poziţii, mişcări de fluturare.

La campionatele mondiale echipa R. P. Ungare a ocupat locul I cu un ansamblu de gimnastică în care fiecare participantă purta cîte 2 steaguri, iar în execuţie era utilizată o tehnică asemănătoare cu aceea a exerciţiilor cu măciuci. Muzica şi paşii de legătură erau bazate pe elemente de folclor.

Panglicile. In executarea exerciţiilor cu panglici, trebuie menţinută încontinuu inerţia mişcărilor, datorită căreia panglica este tot timpul în zbor. Mişcările trebuie să fie executate cu putere, viteză şi amplitudine variată şi nu trebuie întrerupte brusc deoarece opririle bruşte provoacă plesnituri şi pocniri ca de bici. Mişcările executate fără zgomot, în aer dovedesc o tehnică bună. Exerciţiile cu panglica înlesnesc o dezvoltare bună a mobilităţii articulaţiilor mîinii şi umărului, o educare a coordonării neuromusculare legată de priceperea de a executa cu mîna mişcări puternice şi ample.

Mişcările trebuie executate în toate planurile, cu viteză şi amplitudine diferită. Ca mişcarea panglicii să fie neîntreruptă trebuie să se pornească în executarea exerciţiilor foarte energic şi cu îndemînare. Mişcarea trebuie să se facă dinamic, avînd grijă ca să existe un echilibru şi o unitate a mişcării.

Lungimea panglicii poate fi diferită: de la 2,50 pînă la 7 m. La începutul însuşirii exerciţiilor trebuie folosită panglica scurtă.

Elementele de bază în exerciţiile de ansamblu cu panglici sînt: balansarea panglicii în diferite direcţii, înscrierea de arcuri şi cercuri mari şi mici în diferite planuri şi direcţii, înscrierea de opturi mari şi mici, orizontale şi verticale; şerpuiri verticale, spirale orizontale, mişcări circulare uniforme. Toate exerciţiile de mai sus pot fi executate şi cu două panglici, cu diferite mişcări ale corpului ca de exemplu îndoiri ale trunchiului, rotări, fandări, în poziţia stînd, în genunchi — îndoire înapoi etc. precum şi în îmbinare cu alergări, sărituri şi altele. Trebuie să fim atenţi la continuitatea şi mişcarea lină a panglicii şi la executarea fiecărui desen.

La Festivalul de la Varşovia echipa R.P.R., clasată pe locul III, a prezentat, pentru prima dată într-un campionat internaţional, exerciţii de ansamblu cu panglici, executate pe o melodie populară.

Măciucile. Exerciţiile cu măciuci contribuie la perfecţionarea coordonării generale. Datorită formei şi greutăţii lor,

măciucile contribuie la executarea lină, liberă cu o mare amplitudine a mişcărilor şi la alternarea contracţiilor musculare cu relaxările.

Măciuca este unul dintre cele mai vechi aparate portative care cere o mare îndemînare. Tehnica mînuirii ei este foarte variată. Elementele de bază în exerciţiile cu măciuci sînt: balansările, cercurile (mici, mari, mijlocii), lăsarea măciucii să cadă, aruncarea în aer, alunecarea, spiralele în diverse planuri şi în diferite direcţii în acelaşi timp, sau cu mişcare întîrziată, executînd elementele tehnice cu amîndouă mîinile în acelaşi fel, sau diferit. In ansamblul de gimnastică cu măciuci o tehnică înaltă se poate demonstra prin viteza executării, prin jonglare, sărituri şi schimbarea direcţiei în diferite planuri. Mînuirea măciucii dezvoltă într-un fel caracteristic mobilitatea braţelor şi îndemînarea.

La Festivalul de la Varşovia echipa sovietică a prezentat un ansamblu cu un gen de măciuci confecţionate într-un fel special: coada măciucii era de metal iar în vîrf avea o minge confecţionată din vată. Cu acest aparat ansamblul sovietic a demonstrat o execuţie foarte frumoasă şi o tehnică superioară fiind ajutaţi de aparatul portativ care era extrem de uşor. La noi, în cadrul campionatelor şcolilor medii, Şcoala medie nr. 12 a prezentat un ansamblu cu măciuci bin realizat.

Corzile de sărit. Coarda de sărit nu este atît de decorativă ca celelalte aparate portative, dar spiritul inventiv al antrenoarelor poate interveni şi înlocui coarda simplă cu ghirlandele de flori, de struguri, benzi de metal etc. Exerciţiile cu coarda sînt foarte grele şi această greutate nu constă numai în tehnica de mînuire a aparatului, ci mai curînd în săriturile şi alergările pe care gimnastele trebuie să le execute încontinuu. Exerciţiul cu coarda este de valoare numai atunci cînd coarda este în mişcare permanentă, mai ales sub formă de învîrtire executată în toate direcţiile. Un asemenea exerciţiu cere din partea gimnastelor o mobilitate şi o rezistenţă de înalt grad. Elementele întrebuinţate sînt alergarea şi săriturile, toate acestea completate cu diferite deplasări, încrucişări de braţe, învîrtiri duble de corzi, rotări de corzi în planuri diferite, sărituri peste coardă cu genunchii îndoiţi etc.

Precizările regulamentului cu privire la combinarea exerciţiilor de ansamblu. Exerciţiile de ansamblu sînt executate de către 8 gimnaste. Noul regulament olimpic propune reducerea numărului gimnastelor de la 8 la 6. Regulamentul permite înlocuirea unei gimnaste în caz de accidentare.

Ansamblul trebuie executat pe un teren pătrat de 12/12 m care trebuie folosit în întregime, cu ajutorul schimbării locurilor şi a formaţiilor. Fiecare componentă a echipei are aparatul său portativ, pe care nu-l poate părăsi în timpul exerciţiilor dar care poate fi schimbat între coechipiere.

Durata unui exerciţiu este fixată între 4—5 minute, interval de timp în care gimnastele trebuie să lucreze încontinuu.

Principiul pe care se bazează exerciţiul de ansamblu este analog cu cel din gimnastica sportivă, adică se cere un coeficient de greutate crescînd.

Am arătat mai sus că toate gimnastele trebuie să lucreze tot timpul fixat pentru exerciţiu, dar nu este absolut necesar ca mişcarea fiecărei executante să fie aceeaşi; componentele echipei se pot mişca în sens invers sau în canon, totuşi munca colectivă a celor 8 sau 6 gimnaste trebuie să reiasă din exerciţiu. Gimnastele trebuie să se alinieze, să păstreze o distanţă reglementară şi în afară de aceasta să-şi însuşească tehnica aparatelor portative, în aşa fel încît elementele tehnice să fie executate în acelaşi fel. Dacă exerciţiul corespunde cerinţelor educaţiei fizice şi artistice, efectul său va fi estetic.

Munca de arbitraj în acest domeniu este complicată şi plină de responsabilitate. Un arbitru obiectiv (imparţial) nu se va lăsa influenţat de un efect ieftin. Trebuie să urmărească cu privirea, să observe şi să aprecieze în totalitatea sa greutatea mişcării şi a tehnicii aparatului portativ, îmbinarea potrivită a acestor două elemente, construcţia exerciţiului şi armonia sa cu muzica.

In execuţia unui ansamblu trebuie să se aprecieze în afară de perfecţiunea execuţiei, omogenitatea tehnică, supleţea şi graţia feminină.

Tehnica modernă a aruncării greutății

ROMEO VILARA

La proba de aruncare a greutății a fost înregistrată în ultimul deceniu o accentuată creștere a rezultatelor sportive, care au ajuns la un nivel valoric foarte înalt. Nu este vorba numai de recordul mondial (18,54 m), dar și de recordurile celor mai multe țări ale lumii, de rezultatele unui mare număr de atleți de pretutindeni. Nu știm dacă în acest domeniu au rămas mai mult de două țări, în întreaga lume, în care să nu fi fost corectat — și încă de multe ori — recordul respectiv în proba de aruncare a greutății, ajungîndu-se la rezultate remarcabile.

Care sînt oare cauzele care au determinat o asemenea creștere a nivelului valorii rezultatelor aruncătorilor de greutate? Fără îndoială ele sînt numeroase, dar după părerea noastră una este mai importantă.

Este vorba de tehnica modernă a aruncătorilor de greutate.

În rîndurile ce urmează prezentăm, într-o scurtă analiză, caracteristicile tehnice ale procedeelor de aruncare ale lui Fuchs și O'Brien, doi dintre cei mai buni specialiști ai acestei probe, din lumea întreagă.

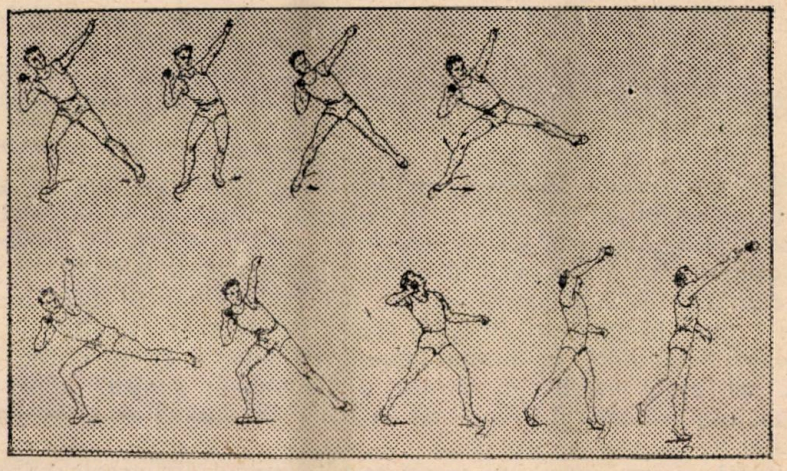
În anul 1949, americanul Jimm Fuchs, aruncă: 17,98 m. Odată cu acest record, Fuchs aduce atletismului și o serie de inovații de ordin tehnic deosebit de interesante, care produc o adevărată fierbere printre aruncătorii de greutate. Fuchs a arătat înainte de toate că printr-o tehnică cît mai simplă, se pot realiza rezultate foarte bune. Și rezultatul său este el însuși o mărturie.

Tehnica lui Fuchs a constituit pentru cei mai mulți dintre antrenorii de atletism din Europa un subiect de studiu amănunțit și folosirea ei a adus unora dintre atleți rezultate superioare celor realizate de ei în mod obișnuit. Să vedem acum în ce constă această tehnică nouă:

Poziția inițială. Spre deosebire de cei care folosesc vechea tehnică, Fuchs își ia poziția de plecare în interiorul cercului, avînd corpul împreună cu greutatea foarte mult înclinate spre dreapta. Piciorul său stîng se află în prelungirea trunchiului. În acest timp, trunchiul nu se apleacă înainte. Poziția generală a corpului este foarte joasă prin flexarea accentuată a genunchiului drept, iar brațul liber se află în prelungirea axului umerilor. Trebuie subliniat aci amănuntul esențial că în această poziție Fuchs ține greutatea liber (greutatea nu se sprijină decît pe degete).

Elanul (pasul săltat). Fuchs nu-și apropie greutatea de gît, decît numai în momentul în care piciorul stîng execută o mișcare scurtă pe direcția de aruncare. În acest timp, umerii săi sînt foarte relaxați și sînt aduși

în linie dreaptă odată cu greutatea. Fuchs nu sare, cum greșit execută elanul ceilalți atleți, ci el execută acest pas săltat efectuînd o mișcare de alunecare prin care își tîrăște vîrful piciorului drept. Este natural că în tot acest timp piciorul drept este acela care suportă întreaga greutate a corpului. Unii antrenori au găsit prilejul unei comparații între aruncarea greutății și proba de triplusalt. Dacă cineva execută la triplusalt, primul pas prea înalt, la aterizare el are un șoc destul de puternic în articulația genunchiului, care determină ca cel de al doilea pas să fie executat în deficit de viteză. O situație asemănătoare poate fi întîlnită și la aruncarea greutății : acela care sare prea înalt, de la marginea cercului la centru, va avea fără îndoială un șoc la genunchi. Acest șoc determină



Kinograma aruncării fostului recordman mondial Jimm Fuchs.

o micșorare a forței, o încetinire a vitezei generale a mișcărilor, ca și a vitezei orizontale, care în acest caz aproape că se pierde. Din practică s-a putut vedea că procedîndu-se în acest fel se ajunge în mod firesc la o aruncare de pe loc. Fuchs, nici chiar în poziția sa cea mai joasă, nu coboară obiectul de aruncat mai jos decît în poziția inițială. La el, ridicarea și coborîrea centrului de greutate printr-o săritură a fost înlocuită prin „tîrîre". In acest fel sînt înlăturate din mișcare „punctele moarte", aceasta păstrîndu-și tot timpul același tempo. Prin această mișcare de tîrîre a piciorului cu o viteză maximă într-o poziție joasă, în care centrul de greutate al corpului păstrează o traiectorie paralelă cu pămîntul, Fuchs reușește o alunecare în cerc pe direcția aruncării pînă la centrul cercului, deci aproape un metru. Vîrful piciorului drept este orientat spre înapoi. Această poziție evită o răsucire prea devreme a coapsei piciorului drept și favorizează momentul trecerii de la elan la acțiunea de împingere. Faptul că vîrful piciorului este orientat spre înapoi, creează avantajul că prin răsucirea înainte a piciorului, sprijinindu-se pe degetul mare, se poate realiza o impulsie mai puternică.

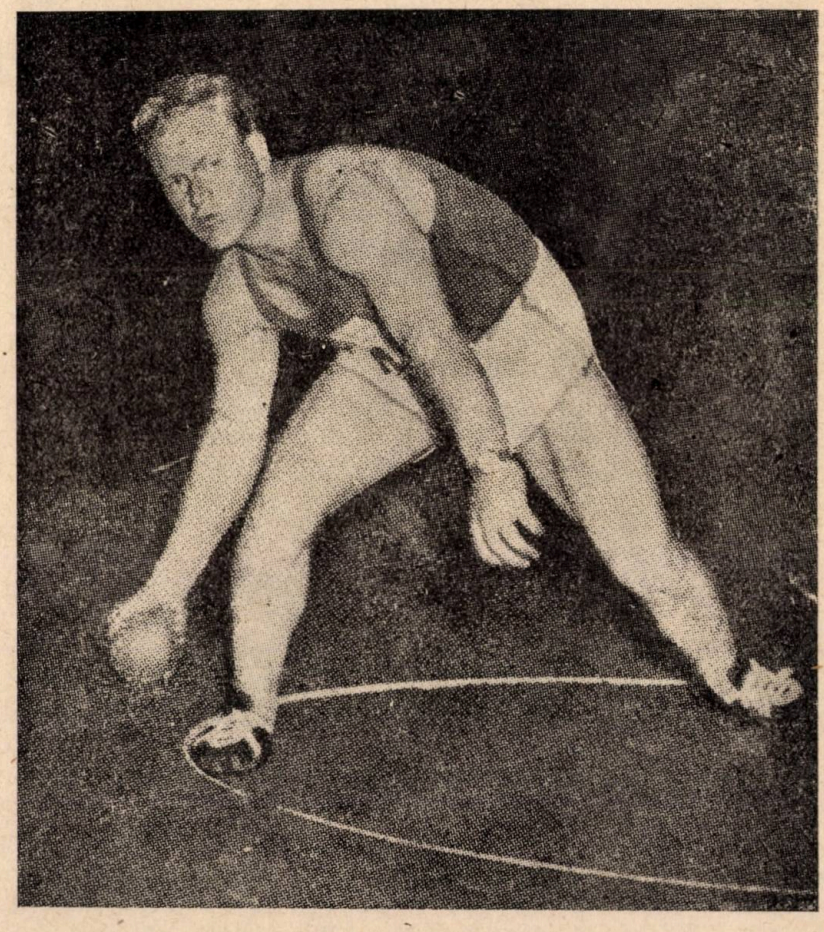
Impingerea. Latura stîngă a corpului lui Fuchs are o arcuire puternică. Această poziţie a deschis alte discuţii, ajungîndu-se la următoarea comparaţie: legîndu-se un băţ de capătul de jos şi arcuindu-l de capătul de sus spre înapoi, în momentul în care s-ar da drumul băţului el se va redresa foarte repede în poziţia verticală. Punînd o pietricică pe capătul de sus al băţului, în poziţia de arc întins, ea va fi aruncată cu putere foarte departe. O mişcare asemănătoare a putut fi observată şi la trunchiul lui Fuchs. El nu împinge greutatea numai cu forţa picioarelor, ci cu toată musculatura trunchiului. (Din acest motiv, neavînd o perfectă dezvoltare a musculaturii trunchiului mulţi aruncători au suferit tot felul de traumatisme). Din mişcarea aceasta de aruncare în forţă, rezultă la Fuchs un fel de mişcare de „răsturnare" laterală.

În timpul împingerii, Fuchs îşi ţine cotul braţului cu greutatea, într-o poziţie foarte înaltă şi în decursul mişcării de împingere, poziţia cotului se află la un moment dat, mai sus decît poziţia capului. La începutul împingerii, Fuchs îşi aruncă trunchiul cu umărul stîng înainte (pe direcţia de aruncare), coborîndu-şi rapid braţul stîng în timp ce îşi ridică braţul drept, cu cotul, înainte în sus. Fuchs nu face deci acea răsucire orizontală a umerilor, observată la toţi aruncătorii care folosesc stilurile vechi. În o asemenea răsucire, axul corpului pleacă de la piciorul stîng, la umărul stîng, în jurul lui răsucindu-se axul umerilor. La Fuchs însă, axul corpului pleacă din piciorul stîng, diagonal peste trunchi, în umărul drept (umărul de împingere), şi de aci prelungindu-se prin braţul de aruncare, pînă la greutate. În felul acesta se creează o poziţie de împingere foarte favorabilă. În timpul împingerii umărul stîng atîrnă în jos, lateral, iar axul umerilor formează o diagonală: umărul stîng (cît se poate de jos) — umărul drept (cît se poate de sus). Fuchs, se propteşte apoi puternic pe piciorul stîng.

Natural că împingerea nu poate rezulta numai din aceste mişcări, ca de „praştie" ale trunchiului ci şi din contribuţia pe care o aduc picioarele. O musculatură dezvoltată a picioarelor permite acea poziţie joasă, la începutul împingerii, care-i este caracteristică lui Fuchs. Poziţia joasă favorizează o arcuire mai mare şi prin aceasta se creează un drum mai lung al masei trunchiului. Picioarele au menirea să completeze mişcarea trunchiului. Impulsia piciorului drept are ca efect trecerea greutăţii corpului pe piciorul stîng. În felul acesta ia naştere „schimbul picioarelor". În opoziţie cu Fuchs, ceilalţi aruncători îşi lasă piciorul dinapoi, prea mult pe loc, în aşa fel că acesta nu mai poate acţiona în nici un fel asupra împingerii greutăţii. Aceştia păşesc după împingere, atenţi ca să nu depăşească marginile cercului, existînd deci o reţinere în momentul final al împingerii.

Tehnica aceasta nouă a lui Jimm Fuchs, fiind aplicată de diverşi atleţi, fiecare dintre ei cu alte caracteristici, a creat o mulţime de variante, unele chiar foarte interesante. Dintre acestea amintim pe cea a finlandezului Yrjö Puntti. Puntti are o poziţie iniţială cu totul caracteristică şi proprie. Laba piciorului drept, este aşezată la marginea cercului, aproape perpendicular pe direcţia de aruncare; şi la el piciorul stîng se află în prelungirea axului trunchiului, piciorul drept fiind uşor flexat. Greutatea însă

— și aci intervine caracteristica stilului său — nu este ținută liber în mînă ca la Fuchs, sau nu este sprijinită în articulația claviculară, ca la toți ceilalți aruncători. Puntti ține greutatea în mînă, dar jos, aproape de pămînt. După o serie de mișcări ale brațelor, însoțite de scurte aruncări ale bilei, dintr-o mînă în cealaltă, aruncătorul finlandez apucă greutatea pentru aruncare în același timp în care execută o alunecare pe picio-

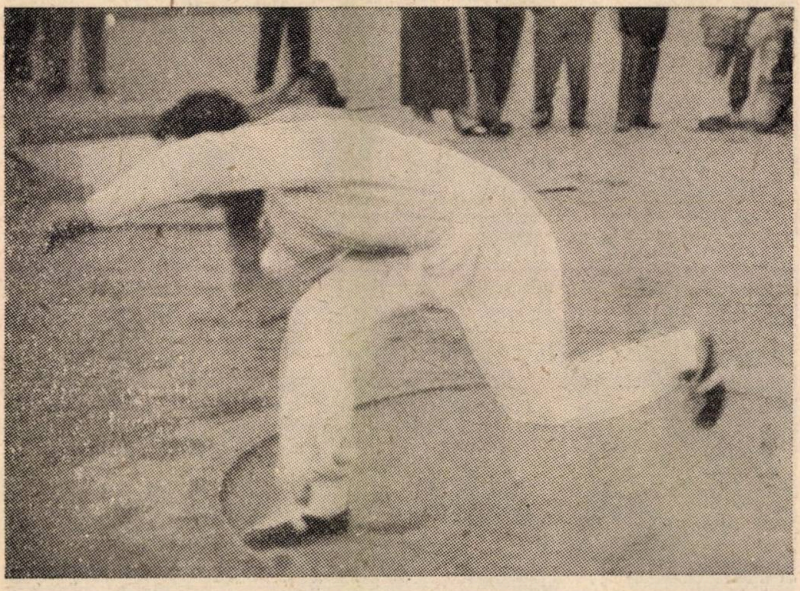


Aruncătorul finlandez Yrjö Puntti.

rul drept. Apoi trage greutatea cu putere spre gît și execută, ca și ceilalți mișcările, în linii mari, devenite clasice. Primele concursuri ale lui Puntti au avut darul să stîrnească și ele tot felul de comentarii, atît din punct de vedere tehnic, cît și regulamentar. Cei mai mulți dintre arbitri susțineau cu destulă tărie că acest stil contravine prevederilor regulamentare, care cer ca în momentul începerii împingerii, aruncătorul să aibă

greutatea deasupra umărului. Studierea amănunţită a stilului său a permis constatarea că şi Puntti procedează la fel ca ceilalţi aruncători. În legătură cu Yrjö Puntti, mai este de notat amănuntul că folosirea acestui stil, care cere o deosebită forţă a degetelor şi a musculaturii braţului şi a spatelui, l-a ajutat în 1954 să arunce 15,89 m.

Jocurile Olimpice de la Helsinki din 1952, au confirmat un nou nume, acela al lui Pat O'Brien, care a cîştigat titlul de campion olimpic cu o aruncare de 17,41 metri. Mai apoi O'Brien devine şi recordman al lumii fiind primul aruncător care a obţinut performanţe de peste 18,00 m. În primăvara anului 1954, O'Brien a înregistrat alte noi recorduri, dintre care ultimul a măsurat 18,54 m.



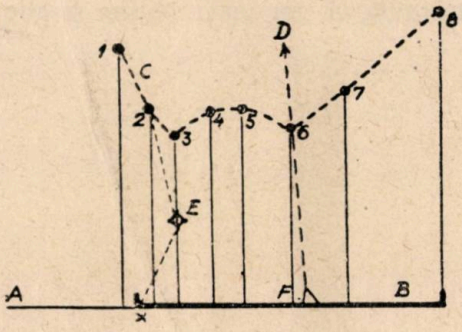
O'Brien la unul din antrenamentele efectuate la Kepile înaintea olimpiadei din 1952. De remarcat poziţia joasă din momentul începerii elanului.

Să vedem acum ce a adus nou O'Brien, în tehnica aruncării greutăţii!

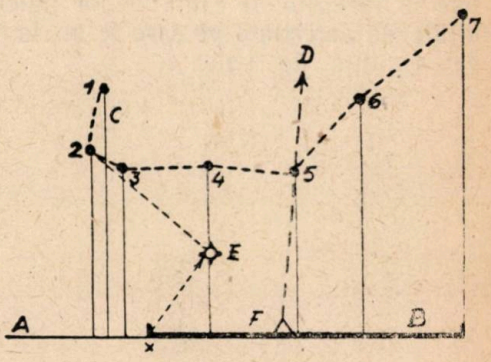
În poziţie iniţială, O'Brien se aşază cu spatele în direcţia aruncării, vîrful piciorului fiind orientat spre înapoi, aşa cum îl ţine Fuchs, în momentul tîrîrii. O'Brien se apleacă foarte mult înainte, aproape exagerat de mult, încît ai impresia că execută o cumpănă (în acest timp capul şi abdomenul sînt orientate complet spre sol). Astfel se creează acea poziţie iniţială adusă (grupat), care duce la cunoscutul „drum lung". Acest lucru poate fi întîlnit şi în tehnica lui Fuchs, numai că acesta îl realizează în mod diferit de O'Brien.

O'Brien în momentul împingerii procedează la fel cu Fuchs. Piciorul drept este înapoi spre centrul cercului, iar vîrful său este orientat în continuare tot înspre înapoi. Poziţia adusă de la început se mai păstrează

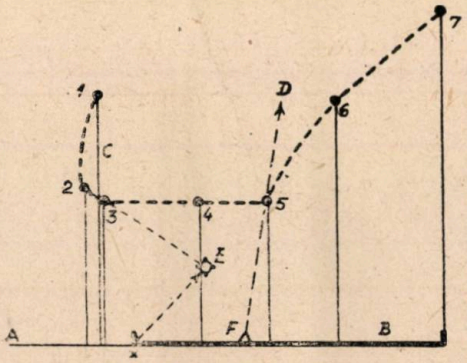
încă, umărul ridicîndu-se treptat — ca și la Fuchs — la începutul pasului tîrît. O'Brien, în continuare, sfîrșește elanul tot cu spatele spre direcția de aruncare. Imediat după executarea pasului tîrît, urmează o întoarcere bruscă spre direcția de aruncare a umărului stîng, punctele fixe fiind pe rînd umărul drept și apoi cel stîng. În momentul în care umărul stîng — respectiv latura stîngă a corpului — devine punctul fix, umărul drept este eliberat pentru impulsia explosivă, executată înainte și în sus. Cu toate acestea O'Brien își păstrează linia dreaptă, pe care merge umărul cu greutatea, orientîndu-l înainte, în sus. Acest drum lung este parcurs



Jiri Skobla



Jimm Fuchs



Pat O'Brien

Schema aruncărilor lui O'Brien, Fuchs, și Skobla, întocmită după filmul aruncărilor respectivilor atleți : A. — nivelul solului; B. — cercul de aruncare; C. — drumul greutății în timpul aruncării; D. — linia imaginară care unește talpa piciorului drept și greutatea, în momentul împingerii; E. — poziția centrului de greutate al aruncătorului la începutul pasului săltat; F. — laba piciorului drept la începutul împingerii greutății; X. — poziția piciorului drept la începutul pasului săltat (pornirea în elan); 1. — poziția de bază a aruncătorului; 2. — poziția de la începutul avîntului; 3. — poziția greutății în momentul aruncării înainte a piciorului stîng; 4. — poziția greutății în momentul aterizării; 5. — poziția greutății în momentul începerii împingerii; 6 — poziția greutății în momentul împingerii complete a piciorului drept; 7. — greutatea se află deasupra vîrfului piciorului stîng. (Trebuie reținut faptul că au fost alese aceleași poziții și momente pentru fiecare dintre cei trei aruncători).

de greutate cu o viteză crescîndă. Ca și Fuchs, O'Brien folosește în aruncare „săritura în împingere".

Ceea ce îl caracterizează pe O'Brien însă în mod special este detenta, sau cum o numesc unii antrenori: *elasticitatea explosivă*. Cu ajutorul ei, și nu numai cu tehnica, el a putut realiza rezultatele la care a ajuns.

Proba de aruncare a greutății părea la un moment dat o probă exclusiv a americanilor. Cel puțin rezultatele de la ultimele două olimpiade întăreau această părere. Dar iată că în ultimii ani și alți aruncători —

neamericani — au realizat performanţe care pînă nu de mult erau considerate „americane". Este vorba de atletul cehoslovac Jiri Skobla, care în 1953 a aruncat 17,54 m stabilind cu acest rezultat un nou record al Europei. De notat că Skobla a aruncat pînă acum în concursuri mai mult de 70 de ori peste 17,00 m. Alţi aruncători care s-au impus cu autoritate au fost atleţii sovietici : Otto Grigalka, care a aruncat de mai multe ori peste 17,00 m — cel mai bun rezultat al său : 17,20 m reprezintă un nou record al Uniunii Sovietice — Ovsepian (campion al U.R.S.S. pe anul 1955) şi Pirts. Stilurile acestor aruncători sînt dintre cele mai convenabile şi întregite de calităţile lor fizice, morale şi de voinţă, ca şi de condiţiile de activitate pe care le au la dispoziţie, ei vor putea obţine şi alte performanţe de valoare.

Principii și reguli în tactica jocului de handbal

FRANCISC SPIER
antrenor

Rezultatele obținute de reprezentativele țării noastre la handbal în anul 1955 au fost o consecință a condițiilor create, a bunei orientări a procesului de instruire-antrenament și a experienței dobîndite de antrenorii și jucătorii noștri în întîlnirile internaționale. Ele oglindesc just stadiul de dezvoltare al acestui joc sportiv în țara noastră și ne îndreptățesc să aspirăm, într-un viitor apropiat, la locuri fruntașe în ierarhia handbalului mondial. Intîlnirile internaționale susținute și mai ales jocurile din cadrul competițiilor interne au ridicat o serie de probleme care își așteaptă rezolvarea în cel mai scurt timp. Dintre acestea amintim următoarele:

a) îmbunătățirea procesului de antrenament în ceea ce privește adaptarea pregătirii fizice la condițiile de joc;

b) ridicarea pregătirii tehnice a jucătorilor la o treaptă mult superioară celei actuale. Procedeele tehnice trebuie executate cu mai multă precizie și siguranță pentru a corespunde unei tactici pretențioase. Acestea să fie folosite cu mai multă minuțiozitate, în scop tactic și subordonate acestui scop; (exemple pozitive în acest domeniu ne-au oferit jucătorii din R. Cehoslovacă, R.D.G. și R. P. Polonă); învățarea și antrenarea procedeelor tehnice să se facă în condiții apropiate de joc;

c) mărirea numărului procedeelor tehnice prin noi creații de procedee utile și accesibile unui număr cît mai mare de jucători (ex. jucătorii cehoslovaci);

d) intensificarea preocupării echipelor noastre pentru acțiunile ofensive în sensul ca obiectivul principal să devină înscrierea a cît mai multe puncte și nu grija de a face tot posibilul pentru a primi cît mai puține goluri prin practicarea unui accentuat joc defensiv. Un alt aspect al aceleiași probleme, care trebuie combătut este și tendința unor echipe de a presta un joc lent de atac, de ținere a mingii cît mai mult timp în posesia echipei proprii, adversarul neavînd astfel posibilitatea acționării în ofensivă;

e) rezolvarea celei mai acute probleme a handbalului nostru, aceea a tacticii. Ea se pune sub două aspecte: 1) însușirea de către toți tehnicienii a celor mai înaintate sisteme de joc și 2) stabilirea metodicii instruirii tacticii de joc în handbal.

Socotim că în desfășurarea unui joc de handbal tactica are un rol hotărîtor, mai ales atunci cînd echipele sînt de valoare fizică și tehnică apropiată. In practicarea handbalului din țara noastră s-a pus un accent deosebit pe pregătirea fizică și tehnică, stabilindu-se și o metodică corespunzătoare de instruire. In ceea ce privește tactica, antrenorii noștri se preocupă prea puțin în comparație cu cei din alte țări. Modificările aduse regulamentului de joc în anul 1951 au determinat schimbări fundamentale în concepția tactică. Masa antrenorilor nu cunoaște cele mai moderne principii, reguli tactice și sisteme. De aici și din slaba muncă de instruire tactică izvorăsc slăbiciunile de ordin tactic ale echipelor noastre de colectiv și reprezentative. Or, este un lucru îndeobște cunoscut că tactica este coordonatoarea întregii activități a jucătorilor pe teren, care asigură randamentul maxim al unei echipe cu o rațională cheltuială de energie, folosind în mod just și oportun, în limitele regulamentului de joc și în raport de adversar toate capacitățile jucătorilor atît în atac, cît și în apărare.

Din analiza comportării echipelor noastre putem constata că, sub aspec-

tul tactic, nici cele mai avansate categorii de jucători nu dau satisfacţie deplină. Desigur că unele formaţii fruntaşe ca C.C.A., Dinamo Oraşul Stalin, Metalul Timişoara, Dinamo 6 Bucureşti, Voinţa Sibiu, respectiv antrenorii acestora, au avut preocupări tactice mai serioase şi au dat unele rezultate de valoare. Dar şi aceste rezultate s-au putut observa numai rareori în jocurile susţinute de aceste echipe şi au apărut sporadic la restul colectivelor de handbal din categoria A (fete şi băieţi) şi categoriile inferioare.

In majoritatea cazurilor jocurile se desfăşoară în mod întîmplător, punctele fiind înscrise din cauza greşelilor apărării şi nu din depăşirea tactică a acesteia.

In handbalul modern principiile tactice sînt de o importanţă deosebită. Ele îşi păstrează valabilitatea în toate împrejurările jocului, călăuzesc şi obligă pe jucători să urmeze calea gîndirii, acţiunilor conştiente, a ordinei şi disciplinei tactice şi în acelaşi timp organizează şi sistematizează acţiunile de atac sau apărare. Principiile tactice stabilesc modul de acţiune al jucătorilor în atac şi apărare, lăsînd frîu liber imaginaţiei creatoare şi puterii de improvizaţie a acestora.

Tactica jocului de handbal poate fi împărţită în următoarele trei capitole: tactica individuală, combinaţiile tactice de bază şi tactica colectivă sau a jocului de echipă. Acţiunile tactice din cadrul acestor trei capitole se efectuează pe baza unor principii, reguli şi cerinţe de ordin tactic, care respectate în joc se condiţionează reciproc şi formează firul călăuzitor în toată manevra tactică a echipei atît în atac cît şi în apărare.

Presupunînd că regulile generale, concepţia fundamentală a jocului şi formele de execuţie tehnico-tactică se cunosc, ne vom limita la enumerarea şi comentarea scurtă a unor principii şi reguli, care au menirea să mărească randamentul tactic al echipelor noastre de handbal.

PRINCIPII DE TACTICĂ INDIVIDUALĂ

Principiul asigurării mingii. Echipa care a intrat în posesia mingii trebuie să se considere din acel moment în atac. Ea poate lua iniţiativa. Din această clipă toţi jucătorii echipei sînt preocupaţi de aplicarea principiului asigurării mingii, care impune jucătorilor de a proceda în aşa fel încît adversarul să nu poată pune stăpînire pe minge. Mingea trebuie păstrată în mod teoretic în posesia echipei proprii pînă la înscrierea unui punct în poarta adversă. Folosirea raţională a procedeelor tehnice, utilizarea lor în scop tactic, sînt preocupări izvorîte tot din aplicarea principiului asigurării mingii.

Protejarea mingii se impune ca o regulă generală în efectuarea prinderilor, paselor şi a driblingului. Ea se realizează în primul rînd printr-o prindere şi ţinere corectă a mingii. Este bine ca jucătorul, concentrîndu-şi atenţia asupra mingii, să o prindă întotdeauna cu amîndouă mîinile, menţinîndu-şi privirea aţintită asupra ei pînă cînd aceasta se găseşte în siguranţă, în posesia sa. Prin depăşirea adversarului sau „ieşind la minge" jucătorul trebuie să-şi creeze o situaţie clară de marcaj şi o poziţie sigură de primire a mingii; în momentul prinderii, mingea va fi protejată şi cu corpul, evitîndu-se astfel posibilităţile de interceptare.

Iată în continuare alte cîteva exemple de felul în care se poate aplica principiul asigurării mingii.

Jucătorul în atac, cu atenţia concentrată, trebuie să paseze numai coechipierului care se aşteaptă să primească balonul şi care a luat în prealabil un contact vizual. Pasa trebuie dată pe partea unde adversarul — jucînd reglementar — nu poate interveni. Coechipierul care va primi mingea trebuie să ajungă la balon pe un drum mai scurt şi mai repede decît adversarul. Nu se va risca pasînd lung, peste mai mulţi adversari, lateral prin faţa „zonei" adverse sau în interiorul acesteia. Se va angaja întotdeauna, printr-o pasă scurtă şi precisă, coechipierul cel mai apropiat, care se află într-o poziţie clară de demarcaj. Tăria, înălţimea şi direcţia paselor sînt în funcţie de această poziţie, de viteza şi direcţia de deplasare a coechipierului primitor, în raport cu poziţia şi mişcările adversarului. Dacă primitorul mingii este marcat pe partea dreaptă, atunci pasa se va da mai mult în stînga, pe direcţia lui de demarcare. In cazul cînd posesorul mingii este marcat de exemplu

pe partea braţului său drept, el va trebui să paseze cu mîna stîngă. De aci necesitatea executării cu ambele mîini cel puţin a procedeelor tehnice legate de pasarea mingii. Mai tîrziu se va impune acelaşi lucru şi pentru fentă, aruncări la poartă etc.

In legătură cu pasele şi în special cu cele premergătoare aruncărilor la poartă, relevăm o îngrijorătoare lipsă de precizie. Foarte puţini jucători din ţara noastră execută pasele cu suficientă precizie, într-un regim de viteză ridicat (Wagner—C.C.A., Petri—Metalul Reşiţa, Wegemann — Fl. roşie Jimbolia, Gunesch Metalul Timişoara, Lache—Ştiinţa Timişoara etc.), în schimb putem da ca exemple demne de urmat aproape toţi componenţii echipelor R. Cehoslovace şi R.D. Germane.

Conducerea mingii este un alt procedeu care trebuie supus cu toată hotărîrea principiului asigurării şi protejării balonului. In executarea driblingului trebuie să folosim întotdeauna braţul şi mîna opusă părţii de marcaj a adversarului. O primă cerinţă este ca posesorul mingii să evite lupta şi chiar simplul contact cu adversarul. Pătrunderile şi depăşirile sînt sarcini care revin, aproape exclusiv, jucătorilor fără minge. In întîlnirile internaţionale am observat cum jucătorul cu mingea caută prin acţiunea sa individuală în dribling, să atragă asupra lui doi apărători, pentru ca apoi fulgerător să transmită mingea unui coechipier demarcat.

Un alt principiu de tactică individuală este acel al variaţiilor de ritm în deplasarea pe teren.

In atac jucătorul se poate orienta asupra necesităţii de reducere sau accelerare a vitezei sale de deplasare după trei criterii:

a) dacă este sau nu în posesia mingii; b) dacă se găseşte departe sau aproape de adversar şi c) dacă participă în mod activ, sau nu, la faza respectivă de joc.

Să dăm cîteva explicaţii: a) jucătorul care prin prindere devine posesorul mingii trebuie să-şi tempereze viteza de alergare, iar uneori este chiar indicat să se oprească sau să se retragă faţă de adversarul care-l marchează. El trebuie să procedeze astfel pentru a asigura mingea, pentru a o controla cît mai bine şi pentru a sezisa poziţia coechipierului în demarcaj, sau momentul tactic cel mai potrivit pentru a pasa. Unii dintre jucătorii fără balon, acei care vor trebui să-l primească, se vor demarca deplasîndu-se în cea mai mare viteză, pentru a putea fi angajaţi, după ce şi-au depăşit adversarii. Acest lucru este făcut de jucătorii germani şi cehi. Jucătorii noştri dimpotrivă: cînd primesc mingea aleargă în mare viteză, îngreunîndu-şi sarcinile legate de asigurarea mingii în atac şi după ce pasează, stau pe loc;

b) urmărind un demarcaj eficace, jucătorul în atac se va apropia într-un ritm lent de adversarul său, iar în momentul în care distanţa între ei este mică şi apărătorul a trecut la un marcaj strict, înaintaşul va porni brusc şi rapid de lîngă acesta. **Demarajul scurt de lîngă adversar** se bucură de cele mai multe ori de succes şi stă la baza acţiunii de demarcare. El se realizează cu mult succes după pasarea mingii. Atacantul profită de neatenţia apărătorului provocată de pasarea mingii. Apărătorul îl scapă pe înaintaş de sub supraveghere pentru o fracţiune de secundă şi urmăreşte cu privirea mingea pe care acesta a pasat-o. Inaintaşul trebuie să plece scurt şi rapid pe lîngă apărător, imediat după ce a pasat mingea, îndreptîndu-se cu viteză sporită spre poartă, pe un culoar neocupat de adversar, pentru a putea reprimi balonul (Fig. 1).

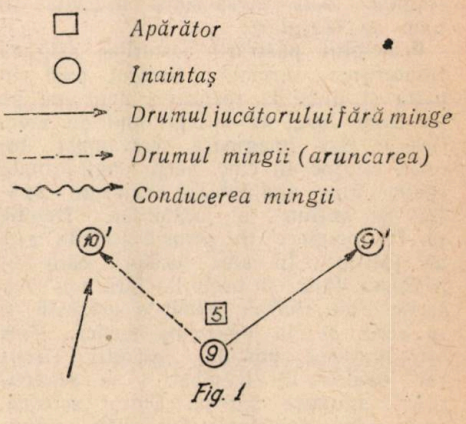


Fig. 1

In situaţii de atac organizat, în cîmp şi departe de adversar, jucătorul se poate deplasa într-un ritm moderat

pentru a acţiona apoi, la primul contact cu apărarea adversă, rapid şi surprinzător. Contraatacurile fac excepţie de la această regulă şi se execută de la început pînă la sfîrşit în cea mai mare viteză;

c) în contact cu adversarul şi participînd activ la faza respectivă, atacantul îşi va schimba ritmul de deplasare după cerinţele de mai sus şi va ţine seamă în continuare de următoarele indicaţii: 1) **să nu aştepte pasa pe loc, ci s-o primească în plină mişcare spre poarta adversă** (după ce şi-a depăşit adversarul) şi 2) **să se încadreze prompt şi în timp util în succesiunea firească a acţiunilor de atac.** Prinderea mingii de către un jucător este succedată de demarcarea în sprint a unui coechipier şi apoi de primirea pasei de către acesta. Efectuarea prinderii este semnalul de start pentru viitorul primitor al balonului. In acest fel atacul se va desfăşura într-o notă de mai mare dinamism şi eficacitate, iar practica jocului ne va convinge curînd de superioritatea acţiunilor succesive (în ceea ce priveşte pătrunderea jucătorilor fără minge) faţă de cele efectuate simultan, care de obicei duc la stagnări sau îngrămădiri nedorite în linia de înaintare.

Principiul păstrării posturilor asigură respectarea sarcinilor fiecărui post în parte şi duce la realizarea unui joc pe un front larg, al întregii linii de atac. Cele 5 fîşii imaginare, care împart terenul de joc în cinci părţi longitudinale egale, care delimitează oarecum spaţiul de acţiune al jucătorilor, trebuie să fie ocupate în permanenţă de cîte un jucător. In atac jucătorii care îşi părăsesc fîşia şi posturile fără un scop tactic bine definit, comit o greşeală şi se abat de la disciplina tactică. Prin încredinţarea postului respectiv fiecărui jucător de handbal, i se repartizează anumite sarcini. Dintre acestea, unele sînt principale iar altele secundare. De exemplu, pentru apărători, sarcina principală este de a apăra poarta, iar cea secundară aceea de a contribui în atac la înscrierea de puncte. Participarea apărătorului la acţiunile de atac nu-l scuteşte cu nimic de rezolvarea tuturor sarcinilor legate de postul de apărare, el fiind obligat să revină, îndată după terminarea acţiunii de atac, la locul său în apărare.

Acelaşi lucru se poate spune şi despre înaintaşii veniţi în apărare.

Aşezarea raţională a jucătorilor pe teren, pe posturi şi compartimente, rezolvarea sarcinilor specifice posturilor şi compartimentelor, asigură aplicarea cu succes a celei mai avansate tactici de joc. Echipa în care jucătorii rezolvă cu conştiinciozitate sarcinile individuale este o echipă disciplinată, matură, capabilă să răspundă tuturor acţiunilor neprevăzute ale adversarului, fără să intre nici un moment în derută. Noi credem că este necesar ca antrenorii noştri să insiste mai mult asupra acestui principiu şi să renunţe la încercarea de a găsi de la joc la joc sau chiar în cadrul aceluiaşi joc, felurite tactici prin care se stabilesc sarcini speciale pentru anumiţi jucători, crezînd că în acest fel îşi pot asigura succesul (ex. centrul înaintaş retras în spatele centrului half; jocul cu şase apărători şi patru înaintaşi; ş. a.). Fig. 2.

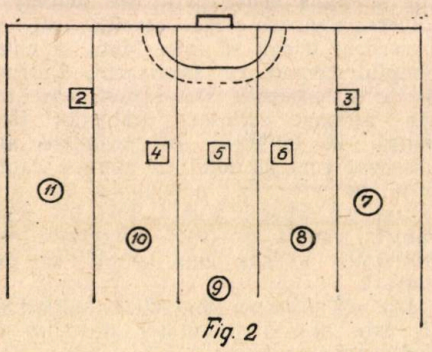


Fig. 2

In privinţa jocului în atac este bine să amintim şi ceva despre necesitatea **alternării procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice** prin folosirea celor mai variate, utile şi potrivite procedee, în funcţie de momentul tactic respectiv. Există mulţi jucători care, cunoscînd mai bine anumite procedee şi acţiuni le utilizează excesiv şi aproape invariabil şablonîndu-şi jocul. Din această cauză adversarii cunoscîndu-le dinainte intenţiile, ei reuşesc în acţiunile lor din ce în ce mai rar (ex.: fentele lui Stănescu-Dinamo Bucureşti şi Tischler II-Flacăra Ploieşti, aruncările la poartă ale lui Stavarache-Fl. Ploieşti, Kremer-Voinţa Sibiu, încercările de pătrundere ale lui Roth-Voinţa Sibiu etc.). Am

putea cita încă mulţi jucători care folosesc în mod invariabil (neţinînd seama de condiţiile de joc) aceleaşi procedee tehnice şi acţiuni tactice individuale, fapt care le micşorează mult aportul în echipă. (Ca exemple pozitive ne pot servi unii din jucătorii echipelor C.C.A., Dinamo Oraşul Stalin, Dinamo 6 Bucureşti).

In privinţa tacticii individuale în atac jucătorii trebuie să înţeleagă că fiecare acţiune a lor trebuie să fie făcută în aşa fel încît ea să constituie o intensă preocupare pentru adversar.

Posesorul mingii atrage atenţia adversarului prin însăşi situaţia sa. Cel care are mingea este avantajat de faptul că poate lua iniţiativa trebuind doar să acţioneze hotărît, conform intenţiei tactice pe care o are. Dacă mingea trece rapid de la jucător la jucător se creează dificultăţi mai mari pentru apărători. Mai dificilă este misiunea jucătorului fără minge care, în scopul uşurării şi sprijinirii acţiunilor coechipierilor, trebuie să procedeze foarte calculat şi gîndit. El va trebui „să circule" în scop tactic — deplasîndu-se lent sau rapid — pentru a se apropia de adversar, pentru a-l aduce într-o poziţie din care să-l poată depăşi mai uşor, sau din care acesta să nu poată urmări bine desfăşurarea jocului. Atacantul fără minge, trebuie să însemne un „pericol" permanent pentru adversarul său şi în acelaşi timp trebuie să favorizeze acţiunile celorlalţi atacanţi (obligîndu-şi adversarul să-l urmeze), contribuind la dezaglomerarea sau supraaglomerarea apărării adverse, la blocaje etc.

In privinţa tacticii jocului individual în apărare apărătorul trebuie să se apropie cît mai mult de adversarul cu mingea, să-l marcheze strict şi să-l atace insistent. Adversarii fără minge **vor fi marcaţi prin supraveghere,** pentru a se putea lansa la timp cu aceştia, intrînd în viteza şi ritmul lor de alergare în eventualitatea unei pătrunderi.

Apărătorii trebuie să se găsească mereu între poarta proprie şi adversari, pe partea braţului de aruncare al acestora, să le ofere un culoar de trecere în acest scop şi să se lanseze din timp pentru a evita plecarea scurtă şi rapidă a atacanţilor de lîngă apărători. Distanţa de supraveghere şi marcare este direct proporţională cu distanţa la care se desfăşoară faza respectivă de propria poartă, cu viteza de deplasare a adversarului şi în funcţie de situaţie, dacă adversarul este sau nu în posesia mingii. In lupta cu adversarii apărătorii nu trebuie să adopte niciodată o atitudine pasivă sau o poziţie statică de aşteptare. „Poziţia fundamentală" (joasă) şi lansarea cu paşi adăugaţi (începută cu o deplasare laterală sau înapoi), pînă la intrarea în ritmul de alergare al adversarului vor fi întotdeauna de mare folos. In acest fel se va reduce mult numărul ţinerilor, îmbrăţişărilor şi a altor acţiuni nereglementare ale apărătorilor. Trebuie evitate: săriturile ca răspuns la fentele adversarului; încrucişarea de picioare; răsucirea exagerată a trunchiului pentru a interveni la minge cu mîna opusă părţii în care se efectuează marcarea adversarului; întoarcerea spatelui spre adversar; o prea pronunţată deplasare a centrului de greutate pe un picior (în special lateral); atacul decisiv prea timpuriu; aşteptarea pe loc şi întîmpinarea adversarului prin ieşirea prea rapidă în faţă, în direcţia opusă deplasării acestuia etc. Respectînd principiile pe baza cărora funcţionează sistemul de apărare pe care-l practică echipa şi ţinînd seama de regulile de mai sus, jucătorii vor găsi curînd satisfacţia unui joc de apărare frumos, în care lupta cu adversarul se duce corect în limitele prevederilor regulamentului şi într-un spirit de sportivitate.

Principii şi reguli ale combinaţiilor tactice şi ale tacticii de echipă.

Combinaţiile tactice se nasc din conlucrarea a cel puţin doi coechipieri. Baza celor mai complexe combinaţii o constituie colaborarea între doi coechipieri. In lupta „doi la doi" găsim redate toate momentele tactice ale jocului de echipă. Mai mult chiar, toate combinaţiile tactice ale unei echipe se rezumă în ultimă instanţă la înlănţuirea mai multor acţiuni şi combinaţii de bază, efectuate în doi.

In atac se urmăreşte crearea unui raport supranumeric faţă de apărarea adversă. Raportul supranumeric se poate realiza: a) prin aducerea în atac a 6—7—8 jucători faţă de 5—6—7 apărători adverşi etc.; b) prin diferite combinaţii între doi sau mai mulţi jucători prin care să se obţină într-una

din fîşiile terenului de joc, un raport supranumeric de 2:1 sau 3:2 în favoarea atacanţilor. Acest raport supranumeric se realizează prin circulaţia atentă a jucătorilor ţinînd seamă de adversar, coechipieri şi minge. Schimburile de locuri şi blocajele sînt acţiuni tactice de mare folos în realizarea unui raport supranumeric în atac; la fel şi acţiunea hotărîtă de pătrundere a unui atacant printre doi apărători care are ca scop atragerea acestor apărători şi pasarea rapidă a mingii coechipierului rămas liber.

Folosind la momentul oportun principiile de tactică individuală în efectuarea combinaţiilor de bază, vom realiza cu certitudine proporţia de 2:1 despre care am vorbit şi vom atinge scopul fiecărui atac: depăşirea adversarului şi aruncarea la poartă.

Cunoscîndu-se formele de execuţie ale încrucişărilor, schimburilor de locuri şi blocajelor, în articolul de faţă le vom prezenta doar cu ajutorul unor schiţe şi vom insista asupra principiilor tactice, care călăuzesc desfăşurarea lor.

Prin încrucişări înţelegem părăsirea temporară a postului ocupat în echipă de jucătorul în atac, locul părăsit fiind ocupat imediat de un coechipier. Dacă un jucător îşi părăseşte postul, coechipierul său vecin va trebui să încrucişeze şi să ocupe fîşia părăsită. Toţi

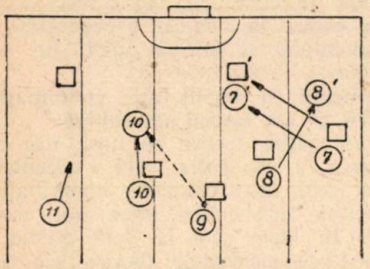


Fig 3.

jucătorii vor fi preocupaţi ca cele cinci fîşii de teren să fie ocupate în permanenţă. Pentru a nu obliga pe coechipieri la încrucişări inutile recomandăm ca ele să fie iniţiate numai atunci cînd sînt absolut necesare, avînd la bază un scop tactic (Fig. 3).

Schimburile de locuri se fac în principiu între doi jucători, într-o perfectă înţelegere şi colaborare, ţinîndu-se seamă de următoarele reguli: 1) jucătorii care încep schimburile de locuri să se afle pe cît posibil pe aceeaşi linie sau la aproape aceeaşi depărtare de poarta adversă; 2) unul dintre aceştia să fie în posesia mingii; 3) să fie clarificată poziţia înaintaşilor faţă de adversari şi felul de marcaj (strict sau de supraveghere) al apărătorilor.

Dăm cîteva exemple de felul în care se poate realiza raţional schimbul de locuri:

a) dacă posesorul balonului este marcat strict (de aproape) atunci el pasează mingea pe poziţia viitoare (înainte, în fîşia lui de teren) coechipie-

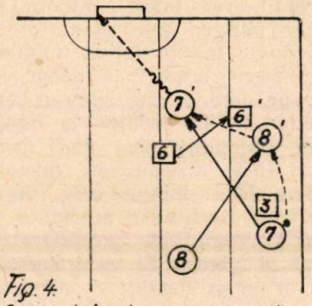


Fig. 4
Schimb de locuri cu pasă pe poziţia viitoare.

rului său, care s-a deplasat hotărît în această poziţie pentru a primi mingea, obligîndu-şi adversarul (care-l supraveghease de departe) să-l urmeze. Indată ce a pasat, fostul posesor al mingii sprintează brusc şi puternic pe lîngă adversarul său în fîşia părăsită de coechipier şi reprimeşte mingea de la acesta (Fig. 4);

b) dacă posesorul mingii este marcat prin supraveghere (la distanţă) el va fi acela care va porni schimbul de locuri prin conducerea mingii (în dribling) în fîşia coechipierului său (între adversarul acestuia şi poartă); atrăgîndu-şi adversarul direct şi asigurîndu-şi bine mingea, va aştepta pînă cînd coechipierul, depăşindu-şi adversarul printr-un sprint puternic, va intra în fîşia părăsită de el. In acest moment îl va angaja printr-o pasă precisă (Fig. 5).

Principial stabilim că schimbul de locuri poate fi început (ca acţiune de derutare) numai de către jucătorul marcat prin supraveghere (la distanţă), indiferent dacă are mingea sau dacă nu o are. Jucătorul marcat strict (de

aproape) se va demarca în faza finală a schimbului de locuri, pornind brusc de lîngă adversarul său şi depăşindu-l pe acesta în cea mai mare viteză. Se recomandă ca înainte de începerea acţiunii de depăşire, înaintaşul să facă

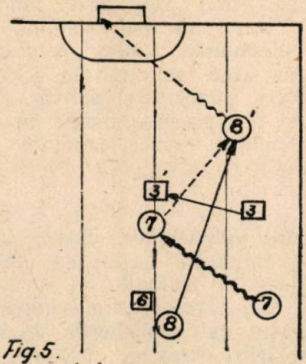


Fig.5.
Schimb de locuri prin conducerea mingii

o fentă de pornire în partea opusă direcţiei de pătrundere.

Subliniem încă odată importanţa stabilirii unui contact vizual între înaintaşi, precum şi necesitatea de a respecta celelalte pricipii de tactică individuală. Cu timpul jucătorii vor ajunge să se înţeleagă perfect numai din privire.

Schimburile de locuri executate de mai mulţi jucători şi peste mai multe fîşii de teren, nu sînt în fond altceva

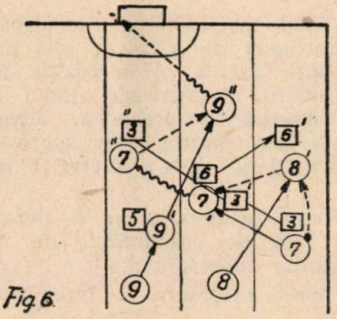


Fig.6.
Schimb de locuri în 3, peste mai multe fîşii

decît o înlănţuire succesivă a mai multor schimburi simple (Fig. 6).

In exemplul nostru, extrema dreaptă (7), după ce a schimbat locul (cu o pasă pe poziţie viitoare), nu s-a putut elibera de apărătorul său (3). El pleacă în dribling (fiind în continuare marcat) spre fîşia centrului atacant (9). Acesta, după ce s-a apropiat tactic de apărătorul său (5), a luat un start rapid şi s-a demarcat în fîşia interului (8) (rămasă liberă în urma primului schimb) unde primeşte mingea de la nr. 7 şi are calea liberă spre poarta adversă.

Schimburile de locuri nu trebuie să ducă la combinaţii sterile şi inutile; ele nu trebuie efectuate departe de poartă sau în faţa apărării adverse, ci în luptă cu aceasta. Schimburile de locuri de viteză, cu forţă de pătrundere, asigură echipei suficiente faze de depăşire a adversarului în care situaţiile de aruncare la poartă se cer a fi fructificate într-un procentaj cît mai mare.

Dacă printr-un atac frontal şi prin schimburi de locuri nu s-a putut crea

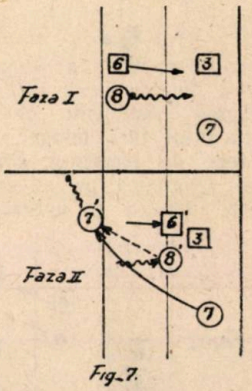


Fig. 7.

o superioritate numerică în atac, atunci înaintaşii vor trebui să recurgă şi la **blocaje.** Aceste mijloace tactice ale atacanţilor îşi găsesc o mai largă întrebuinţare împotriva apărării „om la om" dar, ele dau rezultate bune şi în atacarea „zonei". In ambele cazuri atacanţii sînt avantajaţi cînd reuşesc (amîndoi) să se apropie cît mai mult de adversarii din dreptul lor şi cînd aceştia sînt aşezaţi la un decalaj minim de adîncime (Fig. 7—9).

Jucătorul, cu sau fără minge, caută să bareze drumul adversarului direct al coechipierului pe care vrea să-l favorizeze. Această „aşezare în calea adversarului" trebuie însă făcută fără a se abate de la regulamentul de joc (art. 6), care interzice ciocnirea cu adversarul, blocarea cu braţele etc.

Inaintaşul cu mingea va acorda o atenţie deosebită protejării ei şi se va deplasa relativ lent dar hotărît, pentru a atrage pe adversar şi pentru a-l obliga să-şi continue marcajul direct asupra lui. Cînd însă i s-a creat, prin

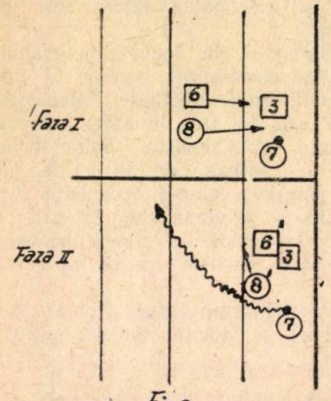


Fig. 8

blocaj, un drum liber spre poartă, atunci se va deplasa rapid pentru a putea pătrunde nestînjenit pe culoarul oferit. Atacantul fără minge va trebui să procedeze de asemenea convingător pentru a-l determina pe adversarul său să-l urmeze sau să se oprească, după

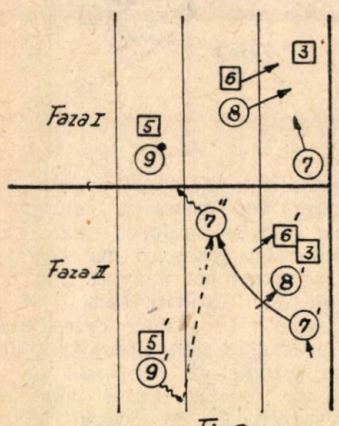


Fig. 9

cum o cere situaţia tactică respectivă. In funcţie de scopul pe care-l urmăreşte — de a bloca sau de a pătrunde — el se va deplasa într-un ritm mai moderat sau în mare viteză. După ce un jucător a reuşit un blocaj, el va trebui să se desprindă imediat de adversar pentru a veni în sprijinul coechipierului care acum se găseşte în posesia mingii.

Jucătorilor li se oferă situaţii avantajoase pentru realizarea unor blocaje în cadrul circulaţiilor tactice („optul", „cercurile") şi în cadrul schimburilor de locuri (mai ales prin conducerea mingii). Vrem să mai arătăm o dată că, în efectuarea tuturor combinaţiilor tactice de atac, se cere din partea jucătorilor o participare activă şi conştientă şi o deosebită atenţie în aplicarea principiilor tactice enunţate pînă în prezent.

★

Măsurile apărătorilor, menite să anihileze combinaţiile tactice de atac, sînt concretizate în acţiunile de strînsă colaborare a jucătorilor din compartimentul defensiv ca: **schimburile de oameni şi alunecările.** Acestea trebuie adăugate la cunoştinţele jucătorilor în ceea ce priveşte lansarea cu adversarul, marcarea adversarului şi mecanismul de funcţionare a fiecărui sistem de apărare şi trebuie folosite în spiritul obţinerii unui randament cît mai înalt.

Dacă apărarea pe „zonă" este caracterizată prin păstrarea posturilor în dispozitivul defensiv şi printr-o continuă predare şi preluare de adversari diferiţi, atunci sistemul „om la om" pretinde ca **schimburile de oameni** să se efectueze numai la nevoie, adică atunci:

a) cînd un apărător este depăşit şi un coechipier de al lui se află mai retras spre poartă, într-o poziţie favorabilă pentru a interveni; atunci apărătorul depăşit va prelua pe adversarul care a fost marcat prin supraveghere de coechipierul care a intervenit la omul său;

b) cînd alunecarea ar fi dezavantajoasă faţă de posibilităţile de blocare din partea adversarului;

c) cînd adversarul a început blocajul;

d) cînd se aplică sistemul de apărare „om la om" pe fîşii, schimbul de oameni se efectuează şi în cazul cînd adversarii schimbă locurile cu mai mult de 10 m în faţa apărătorilor;

e) cînd adversarul direct schimbă definitiv postul;

f) la indicaţiile speciale date de antrenor.

Comunicarea verbală, înţelegerea şi colaborarea sînt cerinţele esenţiale în executarea oportună a schimburilor de oameni.

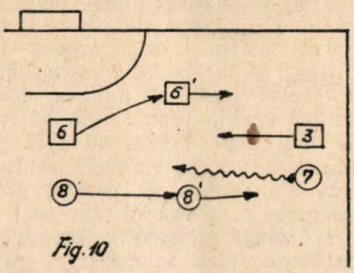


Fig. 10

Alunecările ajută pe apărători să evite blocajul. Dintr-o singură privire jucătorii în apărare trebuie să cuprindă întreaga situaţie a compartimentului şi

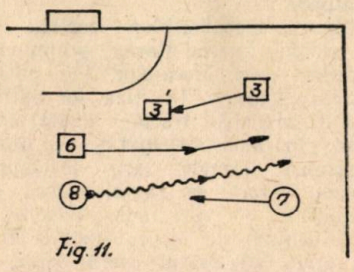


Fig. 11.

a coechipierilor. Atunci cînd unul dintre apărători simte că va fi blocat trebuie să se retragă spre propria-i poartă, dînd coechipierului său posibilitatea să

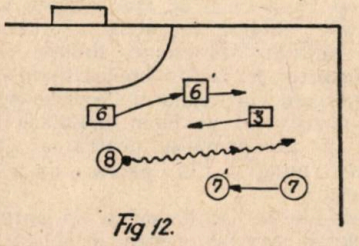


Fig 12.

treacă prin faţa lui, fără să slăbească marcajul strîns, aplicat adversarului. Felurile în care se pot efectua alunecările şi cîteva indicaţii tactice le prezentăm cu ajutorul unor schiţe. (Fig. 10—15). Pentru început, recomandăm jucătorilor în apărare să se folosească, pe cît posibil, numai de alunecările din fig. 10 şi 11. Acestea reduc sensibil posibilităţile adversarului de a face un blocaj, apărătorul rămînînd în continuare la adversarul său care conduce mingea, în dribling, marcîndu-l strict

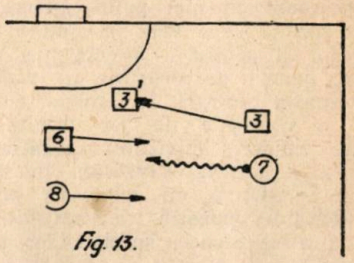


Fig. 13.

şi căutînd să-l deposedeze de balon. Acest gen de alunecare trebuie aplicat neapărat atunci cînd adversarul cu mingea se îndreaptă de la marginea

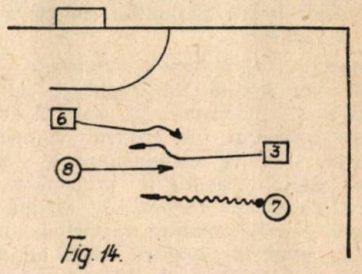


Fig. 14.

terenului spre poartă. In ordine indicăm ca avantajoase alunecările din fig. 12 şi 13, iar celelalte, fiind complicate ca execuţie, să fie aplicate după o temei-

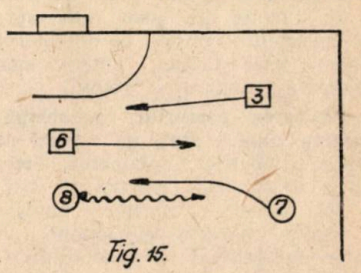


Fig. 15.

nică pregătire numai de apărătorii experimentaţi.

★

Mai complicată şi mai pretenţioasă decît toate problemele de pînă acum este tactica colectivă. In precizarea unor principii şi reguli tactice vom pleca de la problemele de bază ale jo-

culuí şi anume: în atac să se joace în aşa fel încît să se înscrie cît mai multe puncte în poarta adversă, iar în apărare, să se ia toate măsurile de prevedere şi să acţioneze în aşa fel încît să se primească cît mai puţine goluri.

Din dorinţa de a veni în ajutorul antrenorilor şi pentru a orienta just conţinutul muncii de instruire a jucătorilor, Comisia centrală de handbal a elaborat o concepţie de joc menită să asigure ridicarea nivelului calitativ al handbalului nostru. Verificată în întîlniri internaţionale cu adversari puternici concepţia noastră a rezistat, ba chiar a atras atenţia specialiştilor străini.

In jocurile din campionatele de diferite categorii aplicarea concepţiei se face cu mari lipsuri, tocmai datorită necunoaşterii principiilor care stau la baza desfăşurării acţiunilor colective de atac şi apărare.

Respectînd problemele enunţate, jucătorii vor trebui să închege acţiuni ofensive şi defensive în spiritul unei strînse colaborări în cadrul compartimentelor şi între compartimente, formulînd astfel trăsăturile principale ale tacticii colective. Tactica de echipă se conduce după anumite principii, care puse în practică, asigură liniei de atac şi celei de apărare o orientare mai justă şi contribuie hotărîtor la construirea unor acţiuni ofensive şi defensive mai bine organizate.

In atac, folosind un plan tactic bine ales, în funcţie de jocul adversarului şi a celorlalţi factori care determină stabilirea unei tactici, putem enunţa următoarele principii şi reguli:

1. **Păstrarea posturilor în echipă şi asigurarea unui atac pe front larg.** Păstrarea locurilor, ocuparea permanentă a celor cinci posturi şi fîşii de teren şi părăsirea acestora numai în scop tactic, măreşte eficacitatea liniei de atac în general şi posibilităţile de pătrundere a jucătorilor în special. Dezaglomerînd în acest fel sistemul advers de apărare, creăm premisele cele mai avantajoase pentru combinaţiile tactice ale înaintării noastre şi micşorăm sensibil forţa complexului defensiv al adversarului. Păstrarea posturilor în apărare asigură acel echilibru defensiv necesar pentru împiedicarea adversarilor de a înscrie puncte.

2. **Schimbarea jocului de pe o aripă pe cealaltă.** Un atac iniţiat pe o aripă, trebuie desfăşurat surprinzător şi terminat pe aripa cealaltă. Se ştie că apărarea se concentrează mai mult asupra fazei cu mingea, iar uneori chiar neglijează partea opusă acestei faze. Acest flanc şi în special extrema de pe partea opusă fazei cu mingea, trebuie să rămînă mai în urmă şi să pătrundă în cea mai mare viteză, de abia după ce mingea a fost pasată spre centru şi după ce s-a realizat un contact vizual, o înţelegere cu posesorul din acel moment al mingii. Posesorul mingii este răspunzător pentru transmiterea rapidă şi sigură a mingii, cît şi pentru caracterul surprinzător al acţiunii. In cazul în care apărarea adversă nu poate fi depăşită mingea va fi pasată între jucători în căutarea altei acţiuni surprinzătoare.

Utilizarea combinaţiilor tactice de bază, adică întrebuinţarea schimburilor de locuri şi a blocajelor fac posibilă depăşirea apărării. In faza lor iniţială, acţiunile ofensive trebuie axate întotdeauna, în mod sistematic, pe atacuri şi depăşiri frontale, larg desfăşurate, pe baza cărora să se clădească apoi combinaţiile de mai sus. Intotdeauna primul schimb de locuri trebuie iniţiat acolo unde adversarul oferă prima rezistenţă în apărare. Acolo se iveşte cel dintîi ocazia de a obţine un raport supranumeric în favoarea atacului. Dacă o acţiune de atac începe pe o aripă, atunci jucătorii care compun aripa opusă a liniei de atac trebuie să-şi preocupe intens apărătorii (prin diverse acţiuni fără minge, ţinîndu-i astfel departe de fază), împiedicîndu-i de a interveni în ajutorul coechipierilor. Prin poziţia lor pe teren înaintaşii trebuie să fie pregătiţi pentru a primi oricînd mingea din partea opusă a terenului.

Blocajele se fac de obicei în apropierea porţii adverse pentru a elibera un coechipier care urmăreşte direct pătrunderea spre poartă.

3. **Prin întrebuinţarea circulaţiilor tactice** se urmăreşte preocuparea continuă, aglomerarea, retragerea spre semicerc sau dislocarea apărătorilor adverşi pe de o parte — şi pe de altă parte: favorizarea reuşitei combinaţiilor tactice ale propriilor „atacanţi". „Optul", „cercurile", „învăluirile" etc. sînt

acţiuni colective de atac, care creează deseori situaţii favorabile pentru blocaje, aruncări de la distanţă sau de pe postul extremei, pătrunderi ale atacanţilor supranumerici prin culoarele ce se ivesc etc.

In jocul colectiv remarcăm necesitatea **variaţiilor de ritm** atît în circulaţiile tactice, cît şi în ansamblul jocului. O echipă, va acţiona mai lent în cîmp (departe de adversar), în scopul aşezării şi organizării liniei de atac şi îşi va accelera simţitor ritmul îndată ce jocul se va desfăşura în imediata apropiere şi în contact cu echipa adversă. De asemenea se va juca într-un ritm general mai lent sau mai rapid, în funcţie de pregătirea fizică a echipei şi a adversarului cît şi în raport cu alţi factori de ordin tactic (rezultatul jocului la un moment dat, numărul jucătorilor răniţi sau eliminaţi, starea terenului, condiţiile atmosferice-vînt ploaie etc.).

4. **Principiul iniţierii şi efectuării acţiunilor în timp util** îşi precizează scopul prin însăşi denumirea sa. Numai o fracţiune de secundă de nehotărîre poate întîrzia şi chiar zădărnici orice acţiune. Dăm ca exemplu , replierea din atac în apărare. După ce s-a ratat o aruncare la poartă, sau cînd adversarul a reuşit să intercepteze o minge, el va dezlănţui desigur un contraatac (cu atît mai periculos cu cît echipa s-a găsit într-un atac supranumeric). Dacă jucătorii, deposedaţi de balon, nu se întorc fără ezitare la apărare (cine şi cîţi se vor replia depinde de situaţia respectivă), atunci adversarul va reuşi să înscrie un punct. In general, nu se mai poate recupera timpul şi distanţa pierdută în urma unei clipe de şovăire sau de „odihnă". Acelaşi lucru se poate spune şi despre plecarea în contraatac. Trecerea elastică din atac în apărare şi invers de multe ori decide soarta unui joc. Acest principiu se referă la execuţiile, intervenţiile şi iniţiativele ce trebuie luate cu promptitudine de jucător, pentru a se încadra la momentul oportun în acţiunile coechipierilor.

5. **Principiul variaţiei în acţiuni** pretinde unei echipe ceea ce cere principiul alternării procedeelor tehnice şi al acţiunilor tactice de la fiecare jucător în parte: nu trebuie să se şabloneze şi să se schematizeze în mod rigid acţiunile colective de atac (eventual datorită aplicării mecanice a unor principii sau indicaţii tactice). Aceste tendinţe trebuie combătute cu tărie şi promovate intenţiile de a acţiona cît mai surprinzător şi variat, lăsînd să lucreze imaginaţia creatoare a jucătorilor, încadrată în sfera, destul de largă şi totuşi precisă, a principiilor ce călăuzesc acţiunile tactice. De exemplu: ne folosim de principiul schimbării jocului de pe o parte pe cealaltă ca o acţiune de derutare a adversarului. Printr-o pasă de la extrema stîngă la centrul înaintaş se simulează mutarea fazei de atac pe aripa opusă; centrul înaintaş însă reîntoarce mingea extremei stîngi în mod surprinzător, după ce apărarea adversă a fost indusă în eroare.

★

Principalele probleme ale tacticii colective în apărare sînt atît de strîns legate de cele spuse pînă în prezent despre tactica individuală şi despre combinaţiile tactice ale compartimentului defensiv încît, dacă se cunosc mecanismele de funcţionare ale diferitelor forme şi sisteme de apărare, nu ne mai rămîne decît să dăm cîteva indicaţii generale.

In cadrul unui plan tactic se va stabili şi sistemul de apărare pe care vrem să-l întrebuinţăm. De exemplu: dacă adversarul prestează un joc lent în cîmp, dacă ştie să arunce bine la poartă de la distanţă sau de pe postul extremei, dacă timpul este nefavorabil şi terenul desfundat, dacă adversarul este inferior ca pregătire fizică şi tehnică, dacă încearcă să joace pasiv în scopul menţinerii rezultatului etc., se va folosi sistemul de apărare „om la om" (sau diferite variante ale acestuia, în funcţie de specificul situaţiei de pe teren). Dacă adversarul depăşeşte apărarea ca viteză şi rezistenţă, dacă este net superior din punct de vedere tehnic etc., se va recurge la apărarea pe „zonă", aglomerată în „spaţiul periculos" din faţa porţii noastre.

In anumite situaţii, cînd se impune marcarea strictă numai a unuia sau doi dintre jucătorii adverşi, se foloseşte sistemul de „apărare combinată" în care unul sau doi apărători aplică principiile apărării „om la om", iar restul pe cele ale apărării pe zonă.

Revenind la apărarea „om la om", care pe lîngă faptul că este forma „clasică" a jocului defensiv, este şi sistemul cel mai uzual (obligatoriu la noi în diferitele sale variante) şi în acelaşi timp sistemul „viitorului". Cunoscut şi sub denumirea de „apărare individuală", sistemul „om la om" cere totuşi un înalt spirit de colaborare şi ajutor reciproc din partea tuturor jucătorilor. Această denumire se referă mai mult la felul de marcaj şi la faptul că fiecare apărător are o sarcină individuală deosebit de importantă, bazată pe o înaltă răspundere personală faţă de întreg colectivul echipei. In funcţie de considerentele tactice arătate mai sus se va aplica apărarea „om la om" pe tot terenul (foarte rar), în jumătatea proprie de teren, pe fişii şi aglomerat, pe o poziţie retrasă (20 m) faţă de poarta proprie etc.

Repartizarea adversarilor se face după mai multe criterii. După conformaţia şi dezvoltarea fizică, după pregătirea tehnică, după tactica şi sistemul de atac al adversarului etc. Ţinîndu-se seamă de acestea se va stabili aşezarea şi rolul pe posturi ale apărătorilor noştri. Cele mai cunoscute forme sînt „W", „M" şi „mixtă".

Indiferent de sistemul şi de forma apărării pe care o utilizăm, trebuie să procedăm în aşa fel, încît adversarul să nu poată demara scurt de lîngă jucătorii noştri şi să nu izbutească un demarcaj eficace, prin depăşirea în adîncime a unui apărător din echipa noastră. In acest scop se va retrage uşor acea parte a apărării care se găseşte departe de faza cu mingea, iar apărătorii din apropierea acestei faze se vor plasa mai în faţă, unul din coechipieri atacînd cu hotărîre posesorul mingii. Cînd adversarii sînt angajaţi în faza cu mingea se va efectua un marcaj strict, iar atunci cînd adversarii sînt fără minge şi în acel moment sînt neangajaţi, în această fază se va face un marcaj de supraveghere (la o distanţă anumită de siguranţă).

In cadrul unui joc, apărătorilor le revine sarcina de a iniţia contraatacuri, de a sprijini atacul organizat şi de a participa efectiv la construirea acţiunilor ofensive. In toate aceste cazuri ei trebuie să se supună în mod disciplinat cerinţelor şi principiilor ce călăuzesc activitatea înaintaşilor. In mod special reamintim necesitatea de a acţiona cu promptitudine şi în timp util.

6. **Disciplina tactică în jocul echipei** se realizează prin respectarea conştientă a principiilor şi regulilor de tactică generală sau specială, de către toţi jucătorii de-a lungul întregului joc. De aici porneşte ideea subordonării absolute a acţiunilor de tactică individuală şi a combinaţiilor (efectuate conform principiilor acestora), scopului tacticii colective şi punerea principiilor tacticii de echipă în slujba planului tactic, stabilit în vederea desfăşurării unui joc. Planul tactic va da numai atunci rezultate bune cînd este bine orientat cu privire la măsurile şi contramăsurile luate împotriva acţiunilor adversarului şi cînd acestea sînt duse la bun sfîrşit şi respectate întocmai de către toţi componenţii echipei. Orice nerespectare a indicaţiilor date în cadrul planului tactic special este egală cu o abatere de la disciplina tactică. Acelaşi lucru se poate afirma şi despre nerespectarea principiilor tacticii generale, deoarece în ambele cazuri abaterile vor duce la insuccese şi eşecuri. Problema disciplinării gîndirii tactice trebuie tratată cu mai multă exigenţă pentru a lichida cu deficienţele ce încă mai dăinuiesc în handbalul nostru în legătură cu pregătirea tactică a jucătorilor.

★

Atît atacanţii cît şi apărătorii trebuie să-şi însuşească o pregătire multilaterală şi completă, iar din punct de vedere tactic vor trebui să se străduiască în mod special pentru a-şi axa gîndirea şi acţiunile pe principiile şi regulile care au fost enunţate în paginile de mai sus. Ştim că acestea nu sînt noi sau total necunoscute. Dar în acest domeniu s-a depus în general prea puţină muncă din partea jucătorilor şi antrenorilor, iar pe de altă parte, s-a lucrat mai mult pe bază de scheme tactice precise, uneori rigide şi neadaptate situaţiilor de pe teren şi au fost ignorate aceste principii şi reguli care odată însuşite şi aplicate în joc pot ridica cu mult randamentul tactic al echipelor noastre de handbal.

Cîteva probleme de educație fizică în activitatea pionierilor

IOSIF TEODORESCU
asistent la catedra de educație fizică a Universității C. I. Parhon

În preocupările pe care Organizația de pionieri din R.P.R. le are față de tînăra generație, educația fizică și sportul ocupă un loc important. Fiind un puternic mijloc de educație comunistă, de călire a organismului și de organizare a timpului liber, educația fizică se desfășoară în lumea școlarilor sub două aspecte: orele de educație fizică din cadrul programei didactice și activitatea dinafara orelor de curs. Față de al doilea aspect al desfășurării educației fizice în rîndurile pionierilor, se ridică o serie de probleme care suportă încă unele interpretări și discuții, de pe urma cărora activitatea nu se desfășoară în cele mai bune condiții.

În Organizația de pionieri sînt cuprinși elevii între 9 și 14 ani, vîrste la care copiii reprezintă un material ușor de modelat atît din punct de vedere moral cît și fizic. Particularitățile de dezvoltare ale acestor vîrste fiind bine cunoscute ne permit la fel de bine să stabilim modul în care trebuie să alegem și să gradăm exercițiile fizice; programele claselor respective ne indică precis sarcinile și conținutul activității de educație fizică în școli. Rezolvarea acestei laturi cade în sarcina școlii, care, prin profesorul de educație fizică organizează și desfășoară atît instruirea și educarea copiilor, cît și competițiile în care pot fi angrenați.

Paralel cu aceasta, Organizația de pionieri desfășoară o activitate practică sub diferite forme: jocuri pionierești, întreceri sportive, excursii aplicative, focuri de tabără etc. Această activitate, după timpul cînd se desfășoară se împarte la rîndul ei în două: activitatea din timpul anului școlar și activitatea din timpul vacanței, în diferitele tabere și cluburi. În timpul liber al unei zile, sau în vacanță, pionierii sînt angrenați în această activitate practică. Conținutul activității este instructiv, atractiv și acolo unde se iau măsurile organizatorice necesare, dă cele mai bune rezultate. Problemele activității practice sportive, la elevi în general și la pionieri în special, trebuie să fie legate de perspectivele pe care le urmărim în procesul de educație a tinerei generații. Noi urmărim să dăm copiilor o serie de cunoștințe și deprinderi care vor servi ca fundament pentru activitatea lor viitoare. Știm, de pildă, că succesele obținute de sportivii adolescenți și adulți se bazează în mare măsură pe deprinderile formate încă în timpul școlii, iar cunoștințele generale adunate în viața de elev și pionier slujesc la formarea concepțiilor juste despre viață și muncă. Cercetările științifice și experiența ne arată că deprinderile motrice ale unor mișcări, cum ar fi alergarea, săritura, înotul, mersul pe schi, formate în

mod greşit în timpul copilăriei se transformă mai tîrziu destul de greu. De aceea este absolut necesar ca toţi aceia care se ocupă de educarea şi instruirea copiilor, să folosească metode şi mijloace precise care să constituie o temelie serioasă pentru activităţile viitoare.

Dezvoltarea activităţii practice a pionierilor şi şcolarilor la un grad corespunzător, bazată pe elemente juste şi legate de problemele unei metodici superioare este o necesitate actuală de o deosebită importanţă.

Animatorul activităţii pioniereşti este instructorul de pionieri, care pe lîngă faptul că se îngrijeşte de problemele educative şi politice ale copiilor, organizează şi această activitate practică a lor. Pregătirea lor pentru activitatea practică în domeniul educaţiei fizice este însă slabă. Mulţi instructori în mîinile cărora se plămădesc o serie de calităţi morale şi fizice ale copiilor, nu corespund pentru că nu ştiu să organizeze jocurile şi activitatea în general a pionierilor şi nu cunosc îndeajuns o serie de noţiuni elementare de educaţie fizică. Ne putem deci aştepta ca pionierii să capete noţiuni greşite, să-şi formeze o concepţie eronată despre jocuri, întreceri sau alte forme de activitate fizică.

Am avut ocazia să lucrez în diferite rînduri cu instructorii de pionieri, fie în tabere, fie la diferite cursuri organizate pentru instruirea lor. Unii instructori aveau o vechime destul de mare, alţii proaspăt recrutaţi, tineri plini de însufleţire şi de elan, dar care nu ştiau să comande o aliniere sau o formaţie, care nu ştiau să descifreze o hartă sau să organizeze un joc. Foarte puţini dintre ei aveau cunoştinţe despre regulamentul jocului de volei sau despre pista F.G.M.A.

La cursul de instruire pentru taberele de vară, organizat cu instructorii din Regiunea Bucureşti în luna iunie 1955, mulţi dintre instructori — în special instructoarele — aveau atît de slabe cunoştinţe privind educaţia fizică încît nu numai că nu au putut organiza un joc sau o întrecere simplă, dar nu au putut concepe nici două, trei exerciţii de înviorare.

Copiii trebuie să desfăşoare o activitate cît mai largă şi cît mai plăcută în aer liber, să înveţe să fie îndrăzneţi, să se călească, să ştie să înfrunte piedicile, să se joace şi să se întreacă în diferite concursuri. Dacă ne gîndim numai la un singur aspect al activităţii, la jocuri, ne dăm seama cît de mare este aportul pe care îl aduc ele în viaţa şi dezvoltarea copiilor. Jocul pune copiilor probleme pe care trebuie să le rezolve, îi pregăteşte pentru muncă, le dezvoltă imaginaţia şi spiritul de observaţie, îi leagă într-o echipă, îi învaţă să lupte şi să-şi respecte adversarul. Cunoaştem foarte bine legăturile adînci de prietenie care se leagă între copii în timpul jocurilor ca să nu mai vorbim de interesul pe care copiii îl manifestă faţă de cei care îi conduc, atunci cînd află lucruri noi şi interesante. Instructorul de pionieri este de fapt prietenul mai mare de la care copiii aşteaptă aproape totul.

Dar instructorul care are o concepţie greşită despre jocuri, care nu face efortul să se orienteze şi să studieze probleme de metodică sau simplu, nu răsfoieşte cărţile de jocuri, greşeşte aşa după cum a greşit instructorul Ionescu Ştefan într-o tabără în anul 1954: jocuri plictisitoare, vechi, cu conţinut needucativ, au îndepărtat copiii de el. Mai întîlnim

uneori chiar și jocuri de felul acelora ca „omul negru", care au față de copii o acțiune dăunătoare.

În general instructorii de pionieri sînt rupți de activitatea sportivă, ceea ce face ca noțiunile și cunoștințele lor de sport să fie necorespunzătoare. Să ne imaginăm încurcătura în care este pus instructorul cînd pionierii îi pun probleme despre o ramură de sport, despre un termen sportiv sau cînd îi cer să le arbitreze un joc.

Există unități de pionieri care nu se preocupă suficient de organizarea de excursii, există nenumărați pionieri care nu cunosc trecutul orașului sau al ținutului lor, monumentele sau locurile legate de evenimente istorice, din apropierea localității lor. Excursiile organizate de palatele sau casele de pionieri sînt și ele prea puține; expedițiile organizate de Palatul Pionierilor din București în Delta Dunării, Valea Jiului și munții Bucegi sînt inițiative bune care pot fi luate ca exemplu și repetate în condițiile posibilităților locale aproape de fiecare școală sau oraș. La sate inițiativele instructorilor de pionieri sînt de asemenea slabe.

Să ne punem o întrebare: cîți dintre instructorii de pionieri sînt purtători ai insignei G.M.A.? Cîți dintre ei știu să înoate sau să meargă cu schiurile?

În școli profesorii de educație fizică nu se ocupă de obicei și de aspectele muncii practice pionierești, lăsînd pe instructori să se descurce singuri. Este o atitudine greșită care trebuie remediată pentru că este vorba în fond de aceiași copii și este în interesul general ca pregătirea lor să fie unitară și continuă. Instructorii de pionieri la rîndul lor vor trebui să solicite colaborarea profesorilor de specialitate și împreună cu ei să stabilească planul activității, căutînd să îmbunătățească la maximum conținutul muncii. Acest ajutor reciproc trebuie să devină o realitate care să oglindească interesul pe care școala și organizația de pionieri îl poartă față de copii.

Activitatea aceasta practică trebuie să devină o preocupare pentru acei care se ocupă de pregătirea instructorilor de pionieri, în sensul unei organizări temeinice a instruirii lor. În momentul de față activitatea de educație fizică în unitățile de pionieri se desfășoară la un nivel scăzut. Lipsa de interes a instructorilor în general față de această problemă și lipsa unei coordonări și a unui control din acest punct de vedere, fac ca organizațiile de pionieri să nu se folosească de un mijloc important de activitate.

Organizația de pionieri pășește în al șaselea an de activitate avînd înfăptuiri și succese reale. În etapele viitoare, în planurile de perspectivă este necesar să se insiste mai mult asupra pregătirii și activității de educație fizică a pionierilor și cadrelor care muncesc cu ei. În acest an școlar au intrat în rîndurile instructorilor de pionieri tineri cu o pregătire diferită: alături de ceilalți ei vor trebui instruiți cu răbdare și competență ca la rîndul lor să sădească în inimile copiilor dragostea față de activitatea sportivă.

Este necesar ca instructorii de pionieri să capete pregătirea corespunzătoare pentru a ridica activitatea practică la un nivel superior. La seminariile lunare și la cursurile de pregătire organizate prin grija co-

mitetelor U.T.M. orăşeneşti, raionale sau regionale, activitatea practică va trebui reorganizată în mod metodic şi sistematic. Lipsurile pe care le au instructorii pot fi remediate relativ uşor prin anumite măsuri organizatorice care se pot lua şi mai ales prin discutarea acestei probleme atît de importante de către factorii care răspund de educarea şi instruirea copiilor şi a tineretului nostru.

Este necesar ca şi Asociaţia Progresul, prin colectivul organizaţiilor de masă, să înceapă o acţiune de atragere a instructorilor de pionieri în rîndurile sportivilor asociaţiei, să asigure participarea lor la trecerea normelor G.M.A. şi să urmărească atragerea lor spre practicarea metodică şi organizată a unei ramuri de sport.

Primele măsuri practice care se pot lua sînt în cadrul şcolilor-unităţi de pionieri şi ale comitetelor U.T.M. orăşeneşti, regionale şi raionale, privind îndrumarea şi organizarea muncii practice-sportive cu instructorii de pionieri.

La seminariile periodice ale instructorilor de pionieri este necesar ca profesorii de specialitate să susţină lecţii teoretice şi demonstrative privind problema de organizare a educaţiei fizice, problemele practice ale unei excursii, citirea şi interpretarea unei hărţi etc.; să fie învăţate jocuri noi, interesante care apoi să fie predate copiilor.

Comitetele U.T.M. raionale, regionale sau orăşeneşti — secţiile de şcoli medii şi pionieri, cu ajutorul secţiilor de învăţămînt care vor trebui să repartizeze profesori de specialitate, ar trebui să iniţieze cursuri de schi şi înot pentru instructori, să urmărească activitatea instructorilor în cadrul unui colectiv sportiv sau A.V.S.A.P. sau să reţie o sală de sport şi un teren la una din şcoli, unde să organizeze săptămînal şedinţe practice de educaţie fizică sau întreceri sportive pe ramura de sport preferată.

Toţi instructorii de pionieri trebuie să devină purtători ai insignei G.M.A.

Să se organizeze cu instructorii excursii demonstrative cu tratarea diferitelor teme de orientare şi aplicative — aprinderea unui foc, construirea unui adăpost sau a cortului, trecerea unor obstacole, jocuri în excursie etc.

In şcoli instructorii să organizeze întreceri sportive nu numai pe ramuri de sport, ceea ce este mai greu, ci la diferite jocuri ori ştafete pe grupe sau detaşamente, stimulînd astfel participarea copiilor.

Profesorii de educaţie fizică din şcoli să se ocupe şi de ridicarea nivelului sportiv al instructorilor, îndrumîndu-i şi colaborînd cu ei; să participe la activitatea pionierească sportivă şi împreună cu instructorii de pionieri să pornească o serie de acţiuni interesante legate de planul de muncă al unităţii de pionieri.

Să se organizeze cu pionierii jocuri diferite, excursii, în funcţie de posibilităţile lor şi întreceri distractive cu caracter aplicativ.

O îndrumare metodică şi ştiinţifică a problemelor ridicate, strîns legată de aspectele pregătirii multilaterale ale tineretului, de măsurile medicale şi igienice necesare, va contribui la dezvoltarea unui tineret sănătos, capabil de o muncă rodnică.

Cum se antrenează jucătorii fruntași de popice din R. D. Germană*)

KURT SCHEERMESSER

Jucătorii de popice din Republica Democrată Germană au cucerit de trei ori titlul de campioni mondiali. Aceste succese, care au venit pe neașteptate, s-au datorat oare întîmplării? Eberhard Luther (Lok Pirna), campion individual, Anni Küttner, a doua din lume la popice, cît și echipele masculine și feminine ale R.D.G. s-au pregătit cu toată energia pentru aceste grele întreceri. Acestora trebuie să li se alăture în viitor un număr cît mai mare de sportivi fruntași, cu performanțe ridicate. Cum se poate ajunge la asta, o va arăta expunerea ce urmează:

Secția de popice și consiliul ei de antrenori și-au propus ca pînă la finele anului 1958, să asigure supremația secțiilor germane de popice la grupele „asfalt" și „bowling", atît prin nivelul performanțelor, cît și prin creșterea numărului lor, pentru a deveni, pînă la finele anului 1960, cele mai bune pe plan internațional. Norme de control vor fi campionatele mondiale și cupa Europei din anul 1957, primele campionate germane unificate care vor avea loc în anul 1956, precum și întrecerile prevăzute cu ocazia celui de al II-lea festival de sport și gimnastică german, din anul 1956.

Există toate condițiile obiective pentru această realizare: există peste 100.000 de membri. R.D.G. este țara cu cei mai mulți membri ai „Federației de popice". Dacă, cu toate acestea, primele întîlniri internaționale, acelea din anul 1953 și 1954, cu puternicii sportivi cehoslovaci, ne-au adus neașteptate înfrîngeri, acestea nu s-au datorat numai sportivilor, ci în primul rînd metodelor de antrenament cu totul insuficiente și selecționării echipei reprezentative pe baza unor puncte de vedere cu totul învechite. Încă de la prima înfrîngere, conducătorii ar fi trebuit să vadă că o echipă formată din jucători individuali nu putea avea șanse în fața unui colectiv închegat ca echipa Cehoslovaciei. Abia a doua înfrîngere a determinat conducerea să tragă concluzii juste, valorificînd învățămintele meciului.

Consiliul de antrenori, format la începutul lunii septembrie 1954, a stabilit următorul principiu de bază: antrenamentul nu mai poate fi considerat ca o preocupare numai în vederea însușirii unor deprinderi de ordin tehnic, cum se întîmpla pînă atunci, ci, după exemplul sovietic al teoriei educației fizice, ca un întreg proces pedagogic.

---

*) Din Sportorganisator nr. 11, 1955.

Considerăm că în metodica antrenamentului, următorii trei factori sînt decisivi:

— dezvoltarea pregătirii fizice generale;
— însuşirea tehnicii şi tacticii sportive;
— educarea unui sportiv conştient de acţiunile sale.

Pentru aceasta, Consiliul de antrenori şi-a propus să unească armonios aceste trei elemente, într-un plan de antrenament cu totul nou.

Jucătorii de popice devin atleţi

Dacă privim mai atent desfăşurarea unui joc de popice observăm că în timpul unui meci de 200 aruncări, în decurs de cca. 70 de minute, jucătorul de popice parcurge de la pornire la lansarea bilei aproape 1500 m şi tot în acest timp face 200 de genuflexiuni cu o bilă grea de 2,800 kg; în acest fel chiar şi un profan poate să-şi dea seama de efortul excepţional necesar practicării acestui sport. La aceasta se adaugă tensiunea nervoasă, pe care o cere ochirea pe cît posibil în unul şi acelaşi punct, pentru a atinge un rezultat peste medie, prin aruncări concentrate.

Foarte puţini îşi dau seama de rezistenţa nervoasă şi fizică necesară în timpul unui meci de 200 aruncări, pentru a putea obţine un rezultat favorabil în această probă (sportivii care se îndoiesc de aceasta şi există destui practicieni ai altor ramuri de sport, ar fi bine să-şi facă timp să privească măcar o dată un astfel de meci!). Este deci neîndoielnic, că cea mai mică indispoziţie fizică influenţează nefavorabil lansarea bilei şi deci implicit şi rezultatul. De aceea, una din condiţiile de bază este ca fiecare sportiv de frunte, şi mai ales componenţii echipelor de bază, să practice cel puţin o dată pe săptămînă un sport complimentar: gimnastică la sol sau la aparate, înot, volei, tenis de cîmp sau tenis de masă, la alegere.

De asemenea s-a creat o gimnastică specială, pentru întărirea muşchilor solicitaţi şi pentru dezvoltarea celor mai puţin solicitaţi. Cele 12 exerciţii trebuie făcute zilnic, cel puţin înainte de începerea fiecărui antrenament. Pentru întărirea şi destinderea corpului, între exerciţii se vor face alergări uşoare, în viteză, cu trecerea unor obstacole, urcuşuri sau alergări repetate pe o distanţă dată.

Pentru a dezvolta rezistenţa pe care o solicită un meci de 200 aruncări, media aruncărilor la antrenamente a fost ridicată la 250 pentru bărbaţi şi la 130 pentru femei şi juniori. Prin aceasta se urmăreşte înlăturarea definitivă a aşa-zisului „punct mort", a cărui influenţă negativă a fost hotărîtoare de atîtea ori în stabilirea rezultatelor finale.

In afară de aceasta ne străduim ca alcoolul şi nicotina să devină două cuvinte necunoscute pentru sportivii noştri fruntaşi. Sportivii se vor convinge apoi că respectarea principiilor de bază ale igienei sportive este un factor determinant pentru buna lor pregătire fizică.

Planul de antrenament trebuie privit cu seriozitate

Pînă acum, părerea generală era că este suficient pentru un sportiv fruntaş să lanseze o dată pe săptămînă cele 200 de bile. În plus, unii îşi exprimau părerea că nu este necesar prea mult antrenament căci numai sportivul cu talent înnăscut de popicar poate atinge rezultate superioare. Această concepţie greşită trebuia distrusă. În această privinţă prietenii noştri cehoslovaci ne-au dat indicaţii folositoare, dezvăluindu-ne în cadrul discuţiilor de specialitate experienţa şi succesele lor. Unui sportiv fruntaş i se pretinde un antrenament săptămînal de cel puţin 2 x 250 de aruncări, dacă se poate pe diferite piste din cuprinsul raionului său, pentru a se putea obişnui cu acomodarea rapidă la caracteristicile pistei din meciurile pe o pistă neutră.

Ne-a preocupat îndeosebi ordinea desfăşurării antrenamentului. Primele 50 de bile sînt lansate în joc mixt (cîte 25 de bile la plin şi la izolate) pentru a da posibilitatea jucătorului să cunoască caracteristicile pistei. Apoi urmează un antrenament de 100 bile la figuri, după un plan special. (Pentru grupele „bowling", „parchet" şi „piste bombate" exerciţiile tehnice corespunzătoare vor apare în curînd).

În acest articol am folosit concluziile meciurilor cu echipa cehoslovacă. Jucătorii de popice cehoslovaci ne-au arătat că deseori numai printr-o doborîre precisă a figurilor rămase se poate obţine un rezultat bun, demonstrînd în acest fel „profesorilor" lor — cum au denumit ei pe jucătorii germani — că i-au întrecut serios în acest domeniu. Este uşor de înţeles că ai cel puţin două aruncări avantaj faţă de adversar dacă de exemplu, după prima lansare, popicele 1, 2 şi 4 au rămas în picioare şi cu o aruncare între popicele 1 şi 2 se dărîmă această figură. Situaţia este şi mai avantajoasă dacă adversarul trebuie să doboare respectivele popice una cîte una, în afară de faptul că se mai pot adăuga eventual şi unele aruncări greşite. Am eliminat şi utilizarea a numai 1 pînă la 5 aruncări la fiecare figură, căci aceasta nu duce la dezvoltarea preciziei şi în prezent pretindem să se lanseze cîte 25 de bile la fiecare figură, ca prin aceasta sportivul să-şi întipărească în memorie punctul precis de lansare. Încă de la prima victorie obţinută în meciul cu Ungaria s-a dovedit că acest antrenament este eficace, căci am reuşit să-i depăşim cu 30 de puncte pe precişii „curăţitori" maghiari, avînd chiar mai puţine lovituri greşite ca ei, ceea ce nimeni n-ar fi crezut.

După aceste 150 de aruncări urmează un antrenament de 100 de aruncări în joc mixt, în care se va urmări obţinerea unor rezultate maxime, pentru a se vedea dacă a crescut precizia şi dacă antrenamentul a fost folositor. Pentru a avea un control permanent asupra performanţelor jucătorilor de bază, ei sînt obligaţi să trimită Consiliului de antrenori în mod regulat rezultatele antrenamentelor şi performanţele lor în cadrul meciurilor amicale şi intercluburi.

Spre a avea organismul antrenat să reziste la eforturi mari încă de la primele aruncări, înainte de începerea meciului, trebuie făcute în interval de 5—10 minute o alergare uşoară pentru relaxarea corpului şi cîteva exerciţii de gimnastică, în trening. Baza pentru gimnastică o cons-

tituie exerciţiile speciale şi exerciţiile B.A.V. (n.r. G.M.A.). Această încălzire este subapreciată de mulţi sportivi, ba chiar considerată inutilă, deşi este sigur şi deseori confirmat de sportivi, că la primele aruncări sportivul nu se află încă „în formă" şi că astfel se pierd multe puncte.

Dacă se adună punctele pierdute din această cauză de cei 6 jucători ai echipei la primele lovituri, se constată că multe înfrîngeri suferite de jucătorii germani în trecut ar fi putut fi transformate în victorii.

„Trei paşi" şi antrenamentul special

Un fapt important pentru îmbunătăţirea performanţelor din punct de vedere tehnic este mişcarea unitară de la locul de plecare pînă la lansarea bilei. Din această cauză, în cadrul cursurilor şi în manualul ce va apare în curînd se popularizează aşa-numitul „trei paşi", ca procedeul cel mai eficace şi care cere cel mai mic efort. Deşi în această privinţă s-a întîmpinat o opoziţie nejustificată, Consiliul de antrenori tinde să obişnuiască toţi sportivii fruntaşi cu acest procedeu. În viitor nici un jucător fruntaş nu va putea fi selecţionat în echipa de bază, dacă nu şi-a însuşit acest stil, mai ales că prin aceasta se realizează şi un start uniform al echipei.

O altă necesitate este specializarea pe un singur fel de pistă. La numărul actual de jucători fruntaşi nu mai este admisibil ca jucătorii să se antreneze şi să lupte pe tot felul de piste ca „asfalt", „bowling", „parchet" sau „piste bombate", deoarece mînuirea şi diferenţa de greutate a utilajului sportiv, cît şi pornirea (de ex. „bowling" cu alunecare) este cu totul diferită la fiecare sistem de pistă şi deci nu sînt favorabile creşterii performanţelor. Exemplele îngrijorătoare din alte domenii (de ex. înotul) au dovedit aceasta. De aceea, sportivii care joacă pe mai multe feluri de pistă nu vor mai fi selecţionaţi în echipele de bază ale unui sector.

Fiecare jucător de bază trebuie să comunice Consiliului de antrenori ce creştere a performanţei îşi propune pentru sezonul viitor. De exemplu un sportiv a realizat în sezonul trecut o medie de 820 puncte pe pistă cunoscută şi 800 de puncte pe piste străine, iar media loviturilor greşite au fost de 8 şi respectiv 12. Pe baza unui antrenament intens el va căuta să atingă 830 respectiv 810 puncte şi 6, respectiv 9 lovituri greşite. Prin fixarea de către sportivul însuşi a performanţelor personale se urmăreşte contribuţia conştientă a sportivului la ridicarea pregătirii sale.

Să cercetăm cărţile şi revistele

Procesul de însuşire a tehnicii şi tacticii nu poate fi despărţit de procesul de educaţie patriotică. Aceasta ar fi cu totul neştiinţific. Sportivii germani trebuie să se dezvolte multilateral, pentru a fi demni de statul lor muncitoresc-ţărănesc. Este important deci de a împleti munca educativă-politică cu perfecţionarea sportivă. Pentru a atinge acest scop, se cer sportivilor noştri următoarele: studierea atentă a revistelor „Deutsches Sport-Echo" şi „Sportorganisator"; participarea la cursurile

serale de partid sau la cele ale unei organizaţii de masă (de ex. cursurile serale ale sindicatelor); vizionarea filmelor şi studiul literaturii progresiste.

În afară de aceasta, pentru completarea studiilor sociale, se recomandă studierea manualului sovietic „Probleme economice". Prin acestea sportivul îşi va lărgi cunoştinţele sale politice şi tehnice, va putea duce muncă de lămurire şi va putea fi un exemplu în orice domeniu.

Se mai cere sportivilor: trecerea normelor complexului B.A.V.: un antrenament asiduu pentru a obţine categorii superioare de clasificare.

Primele succese au fost obţinute

Consiliul de antrenori s-a preocupat de cîtva timp de antrenarea echipei de bază după metodele de antrenament expuse mai sus. Munca principală nu a constat în dezvoltarea acestor noi metode de antrenament, ci în a-i convinge pe toţi că numai în acest fel se va ajunge în scurt timp la o creştere a performanţelor secţiei de popice. Antrenamentul echipei germane de bază, pentru pregătirea meciului internaţional cu echipa Ungariei, care a urmărit în special ridicarea performanţelor, a dovedit Consiliului de antrenori că se află pe drumul cel bun. Echipa ungară, înfrîntă o singură dată (în 1947 de către R. Cehoslovacă) în cele 11 meciuri internaţionale pe care le-a susţinut, a fost învinsă cu uşurinţă de reprezentativa germană, după ce echipa noastră pierduse primele meciuri internaţionale cu R. Cehoslovacă, după anul 1945. Un rol important în aceasta l-a avut desigur şi întinerirea echipei noastre de la o vîrstă medie de 45 ani la vîrsta medie de 30 ani.

Sînt necesare centre de antrenament

Cu această ocazie nu se poate trece cu vederea că mai sînt unele lucruri necesare pentru o creştere sistematică a performanţelor. Este absolut necesar ca secţia de popice să obţină un centru de antrenament, care să uşureze munca Consiliului de antrenori de a ţine cursuri pentru sportivii fruntaşi şi antrenori; este necesar să se lămurească problema formării cluburilor, adică să se înfiinţeze cluburi sportive în raioanele centrale, unde se găsesc înainte de toate antrenorii respectivi şi tinerii sportivi fruntaşi; de asemenea să se rezolve problema unui antrenor principal federal, deoarece sarcinile cresc continuu. Trebuie să se lărgească neapărat programul naţional şi internaţional al secţiei noastre la toate grupele, pentru a putea acumula experienţa necesară.

Acest ţel înalt se poate atinge şi va fi atins, dacă sportivii fruntaşi germani vor avea permanent în minte următoarele:

Numai acei sportivi care muncesc cu rîvnă şi care sînt conduşi de conştiinţa că performanţele de valoare reprezintă acţiuni de pace pentru patria noastră, vor putea contribui la atingerea ţelului nostru cel mai înalt: menţinerea păcii, unificarea patriei şi întărirea Republicii Democrate Germane.

Cum putem organiza o lecție de schi în învățămîntul superior

DUMITRU I. OPRIȘESCU
asistent la catedra de educație fizică a Institutului Politehnic — București

Folosirea schiului în școală constituie un mijloc important al educației fizice datorită faptului că practicîndu-se în aer liber, el exercită o influență multilaterală asupra organismului, creînd condiții favorabile de călire.

Formele sub care se poate desfășura însușirea mersului pe schi în învățămîntul superior sînt următoarele:

1. Lecția de schi (în cadrul orelor de curs).
2. Activitatea de masă (plimbările pe schi, excursiile, marșurile, etc.).
3. Activitatea în cadrul colectivului sportiv (secția de schi, pregătirea echipelor pentru concursurile asociației).

Pentru lecțiile de schi programa de studii elaborată de Ministerul Învățămîntului oferă materialul necesar, ce poate fi folosit de toate unitățile de învățămînt, bineînțeles dacă condițiile climaterice permit acest lucru.

Între formele de organizare ale muncii de pregătire pentru schi, enumerate mai sus, există o strînsă legătură, însă forma principală sub care se desfășoară această activitate trebuie să fie lecția de schi.

Organizarea pregătirii pentru schi în cadrul lecțiilor de educație fizică este de multe ori foarte complicată, chiar atunci cînd există toate condițiile asigurate. De cele mai multe ori schiul se practică în afara orelor de curs, în funcție de timpul liber al studenților. Pentru că această formă de activitate nu mobilizează toți studenții, ar fi necesar să se desfășoare și să se încadreze în lecțiile de curs.

Efectuarea lecțiilor în cadrul orelor de curs cere din partea asistentului mult spirit de organizare în așa fel încît o grupă de 20—25 studenți să reușească în timp de 10—15 minute, cît durează o pauză, să se echipeze, să primească materialul și să-l potrivească pe măsură. Pentru aceasta trebuie avut în vedere și locul păstrării echipamentului, modul de distribuire a lui.

Ținînd seama că asistentul are la dispoziție 100 de minute, printr-o bună organizare, el poate face în așa fel ca cel puțin 90 minute să fie întrebuințate efectiv pentru practicarea schiului.

Ca și la lecțiile de gimnastică, atletism și jocuri, în lecțiile de schi asistentul trebuie să folosească responsabilul sportiv al grupei și pe studenții mai buni. Dintre aceștia asistentul trebuie să alcătuiască o brigadă de 4—5 studenți din fiecare grupă care să ajute pe asistent și pe magaziner în ceea ce privește păstrarea și distribuirea în timp util a schiurilor.

După terminarea lecției aceștia se îngrijesc de strîngerea și depozitarea materialului folosit.

Pentru operativitate în muncă este bine ca toate schiurile existente în magazia institutului să fie numerotate. Numărul trebuie aplicat pe vîrful schiului, în așa fel ca să poată fi citit cu ușurință atunci cînd schiurile sînt sprijinite de perete. Această numerotare dă posibilitatea unei repartizări precise, fapt care face să crească răspunderea personală a studentului pentru buna păstrare a schiului.

Împărțirea materialului se face pe grupe și fiecare student va lua perechea de schiuri pe care a folosit-o la orele anterioare. Bețele nu trebuie numerotate ci se eliberează la rînd, ținîndu-se seama de talia fiecărui student. După primirea schiurilor și a bețelor, în aceeași încăpere urmează potrivirea legăturilor, operație ce trebuie să dureze maximum 5—10 minute.

Conform prevederilor programei de studii asistentul nu trebuie să se limiteze la a învăța pe studenți numai tehnica mersului pe schi, ci concomitent cu aceasta să le dea o serie de cunoștințe necesare, privind îngrijirea schiurilor și a materialelor primite. Este foarte important ca studentul să fie inventiv și în caz de deteriorare a materialului în timpul lecției, cu ajutorul unei simple sfori, curelușe sau a unei bucăți de sîrmă să poată repara schiurile, continuîndu-și după aceea lecția.

Deprinzîndu-i cu autodeservirea, asistentul trebuie să educe la studenți și atitudinea plină de grijă față de materiale. Dacă studentul va ști că umezeala pătrunzînd în schi îl strică, el se va ocupa de curățirea schiurilor de zăpadă, după terminarea lecției. Asistentul trebuie să le explice că schiurile cu o suprafață neregulată alunecă mai greu, deci în timpul curățirii de zăpadă să nu fie zgîriate.

Dînd exemple, asistentul va arăta în permanență că schiurile sau bețele prost întreținute de un singur student provoacă întîrzierea întregei grupe, în timpul deplasării.

Atunci cînd întreaga grupă este gata pentru începerea lecției asistentul primește raportul, după care anunță sarcinile lecției și indică locul de desfășurare al ei. Înainte de începerea programului asistentul, ajutat de responsabilul sportiv, va trebui să controleze și să verifice materialul și echipamentul.

Studentul trebuie să știe că schiurile scoase dintr-o încăpere caldă nu vor fi puse imediat pe zăpadă, ele trebuind să ajungă treptat la temperatura de afară. Dacă lecția se desfășoară chiar în incinta institutului, timpul necesar pentru răcirea schiurilor trebuie folosit pentru verificarea echipamentului și pentru învățarea exercițiilor de front și ordine — schiurile pe umăr, la picior, sub braț. Aceste exerciții trebuie făcute într-un ritm vioi și susținut pentru ca studenții să nu răcească. În cazurile cînd lecția se desfășoară în parcuri, pe șosele etc. deplasarea către locul de activitate trebuie folosită pentru învățarea exercițiilor de front și în cazul cînd terenul este la o distanță mai mare se poate chiar merge pe schiuri.

Pentru lecțiile de schi trebuie ales un loc adecvat: o pantă pentru învățarea urcărilor, coborîrilor și a ocolirilor, precum și un teren circular măsurat cu cercuri concentrice de 500 m, 1000 m și 2000 m pentru tehnica mersului pe schi. Pe acest teren se vor desfășura lecțiile și se vor

organiza concursurile pentru trecerea normelor de control şi a normelor G.M.A. gradul I şi II. Terenul pentru schi trebuie ales în aşa fel încît să fie pe cît posibil în apropierea institutului. De asemenea locul ales trebuie să fie ferit de vînt.

In însuşirea tehnicii mersului pe schi de către studenţi metodele de învăţare şi formele de organizare a muncii din cadrul lecţiei sînt foarte importante. In lecţiile de schi ca şi în lecţiile de gimnastică şi atletism trebuie acordată o importanţă deosebită jocului. Este cunoscut faptul că jocul este o formă accesibilă, plăcută, atractivă şi emulativă, prin care se pot crea şi perfecţiona deprinderile specifice schiului, acesta fiind mijlocul prin care studenţii aplică întreaga gamă de deprinderi motrice însuşite în activitatea de pregătire fizică.

Explicaţia şi demonstraţia în timpul procesului de instruire trebuie să fie scurtă, precisă şi clară urmată de executarea imediată din partea studenţilor. In timpul instruirii asistentul trebuie să vegheze permanent la corectarea greşelilor şi în primul rînd a celor esenţiale şi generale. La demonstrare, asistentul poate şi este recomandabil să utilizeze cadre ajutătoare din rîndul studenţilor care stăpînesc corespunzător tehnica schiului.

In general, în procesul instruirii este bine să se înceapă cu mersul alternativ (normal). Una din dificultăţile principale în însuşirea acestui mers este lunecarea pe un picior semiîndoit. In afara exerciţiilor pregătitoare cunoscute care se fac pe pîrtie, pentru învăţarea lunecării pe un picior şi pe celălalt, fără beţe, mai poate fi utilizat procedeul lunecării pe un picior executînd împingerea cu celălalt. Acest procedeu dă rezultate foarte bune dacă este folosit în joc — de exemplu : cine va luneca pe o distanţă mai lungă cu piciorul stîng, împingînd cu celălalt picior de cinci ori ; acelaşi exerciţiu executat cu celălalt picior. Sau, cine va parcurge, prin alunecare, distanţa de 30 m, pe un picior cu un număr mai mic de împingeri executate de piciorul opus. In deplasarea cu beţele se poate da ca temă : cine va parcurge cu cel mai mic număr de paşi distanţa de 40—50 m, cu mers alternativ.

Aceste jocuri vor fi bine explicate şi demonstrate, iar cîştigătorii trebuie evidenţiaţi, pentru a-i stimula.

Instruirea în mersul simultan trebuie să înceapă prin alunecare, cu împingere numai din beţe, însă deplasarea se va face pe o pantă uşor înclinată şi în bune condiţii de alunecare. Şi aici întrecerile prezintă un interes deosebit. Dăm cîteva exemple de acest fel de întrecere : cine va parcurge prin alunecare, cu împingere din beţe distanţa de 30—50 m, pe o pantă uşor înclinată, cu cel mai mic număr de împingeri din beţe ; cine va aluneca mai departe executînd numai 5 împingeri din beţe.

Invăţarea întoarcerilor pe loc şi din deplasare trebuie să se facă în acelaşi timp cu însuşirea tehnicii mersului pe schi. Conducătorul lecţiei va da o atenţie deosebită acestor întoarceri.

Pentru perfecţionarea deprinderii întoarcerilor pe loc, se poate folosi cunoscutul joc „ziua şi noaptea". La început trebuie să se recomande — ca o variantă mai simplă — desfăşurarea din coloană şi din rînd. Două echipe de studenţi împărţiţi în număr egal stau faţă în faţă (sau

spate în spate), la o distanță de 2—3 m una de cealaltă. La comanda *ziua* echipa numită astfel va urmări echipa cealaltă, numită *noaptea*. Procedeul se repetă, strigînd alternativ cele două echipe.

O variantă mai complicată este următoarea : echipele stau în linie pe două rînduri, cu fața sau cu spatele una la cealaltă. In acest joc cei care urmăresc trebuie să atingă cu bățul schiul adversarului care fuge. Asistentul va supraveghea îndeaproape colectivul pentru a nu se întîmpla accidente.

In vederea consolidării deprinderilor dobîndite în mersul pe schi și în vederea ridicării nivelului emoțional al lecției se recomandă o serie de jocuri, ștafete, concursuri, care sînt foarte folositoare.

Cel mai simplu joc desfășurat sub formă de întrecere și care are multe variante, este alergarea — „cine-i mai rapid". In funcție de gradul de pregătire fizică și tehnică a colectivului cu care se lucrează distanța pe care se face alergarea poate fi mărită. Temele trebuie să prevadă alergarea prin orice fel de procedeu, sau printr-un anumit procedeu fixat de asistent. Aceste concursuri pot fi individuale, colective, sau între grupe, atunci cînd se lucrează cu mai multe grupe laolaltă. Pentru a trezi interesul studenților concursurile pot fi cronometrate. Alt exemplu de joc: la comanda „plecați" o echipă sau două trebuie să parcurgă distanța de 100 m sau 200 m pînă la punctul de reper indicat, iar timpul general se va stabili după sosirea ultimului participant.

In momentul cînd studenții stăpînesc tehnica deplasării rapide în diferite formații, asistentului îi va fi ușor să organizeze jocuri pe schi foarte variate.

Principiul organizării și desfășurării ștafetelor rămîne același ca la lecțiile de gimnastică și atletism ; totuși în desfășurarea lor trebuie să se țină seama de anumite particularități specifice sporturilor de iarnă. Astfel, din cauza frigului studenții nu pot fi ținuți pe loc timp îndelungat în așteptarea rîndului pentru a-și alerga distanța. Dacă în lecțiile de gimnastică sau atletism se poate împărți colectivul în două ștafete sau echipe, la schi recomandăm să se formeze 4—6 echipe care să se întreacă în același timp.

In afara ștafetelor în linie — cînd studentul aleargă pînă la un anumit punct de reper pe care după ce-l depășește se va întoarce, se recomandă și organizarea ștafetelor circulare. In ștafeta circulară toate echipele formate din studenții unei grupe — să presupunem 4 echipe — sînt plasate în exteriorul cercului, în flanc cîte unul, pe cîte un culoar. La comanda „plecați" primii pleacă, iar după 10 m părăsesc culoarele luînd coarda cercului. După parcurgerea traseului circular aducătorul ștafetei atinge pe umăr coechipierul care se află pe locul 2 în grupă. Acesta va parcurge și el traseul procedînd ca primul ș.a.m.d. Cel care a parcurs distanța se plasează din nou pe locul pe care se afla înainte de alergare. Va cîștiga echipa al cărui ultim jucător va sosi primul la locul său și va ridica bețele în sus.

In desfășurarea ștafetelor, la fel ca și la întrecerile „cine-i mai rapid" trebuie introduse îngreuieri, indicînd alergarea printr-un anumit procedeu și trecerea unor obstacole (copaci, pe sub bețe, garduri etc.). In afară

de aceasta, dacă terenul permite, în traseul ştafetelor trebuie incluse urcări şi coborîri.

Foarte interesant este jocul „repede la locuri" care poate să se desfăşoare în diferite variante. Participanţii se aşează în coloană cîte unul. Un conducător se plasează în capul coloanei şi în mers alternativ întreaga grupă se deplasează la o depărtare de 100—200 m de locul adunării. La comanda plecaţi, toţi vor alerga spre locul unde s-au adunat iniţial şi se vor aranja în coloană cîte unul. Participantul care a ocupat primul loc în coloană va deveni conducătorul grupei şi deci şi al jocului. Formaţii de plecare pentru acest joc pot fi pe un singur rînd, în cerc sau în coloană cîte doi ; felul cum se face adunarea se poate stabili din timp sau o va indica în ultimul moment conducătorul.

De mult succes se bucură cunoscutul joc pe schiuri „leapşa". Inainte de joc trebuie să se indice participanţilor — pentru orientare — limitele terenului peste care nu se pot deplasa. La jocul fără beţe schiorii pot fi atinşi cu mîna, iar la jocul cu beţe, la fel ca la jocul „ziua şi noaptea", cu băţul. Jucătorul atins nu poate atinge imediat pe cel care l-a urmărit pînă atunci.

In lecţiile de pregătire pentru schi, instruirea studenţilor în ceea ce priveşte urcările, coborîrile, frînările şi ocolirile, sînt mult îngreuiate, deoarece materialul pe care-l au studenţii — legături alpine şi încălţăminte — este de multe ori necorespunzător. Cu toate acestea cunoştinţele şi deprinderile fundamentale în însuşirea tehnicii, mai ales a urcărilor şi coborîrilor pot fi predate la lecţie, chiar atunci cînd dispunem numai de materialul amintit mai sus.

Consolidarea deprinderilor de a coborî pe schiuri este bine să se facă tot în jocuri şi concursuri, aceasta numai după ce studenţii stăpînesc deprinderile de bază respective.

In însuşirea procedeelor tehnice pot fi folosite jocurile : cine va urca primul sus pe pantă ; cine va urca panta primul fără să utilizeze urcuşul în foarfecă ; cine va trece şi nu va atinge porţile făcute din beţe pe pantă ; cine va trece prin porţi plasate în forma pătratelor de şah ; cine va coborî mai încet o pantă ţinînd plugul ; coborîrea pe pantă cu ridicarea unui băţ ; cine va strînge mai multe beţe sau crengi de pe pîrtie în timpul coborîrii ; coborîre într-un picior ; coborîre cîte 2-3 ţinîndu-se de mînă ; coborîri ghemuite — cine va aluneca mai mult ; coborîrea pe o singură pîrtie ; coborîri cu opriri într-un anumit fel pe o pantă delimitată de fanioane sau beţe — tema poate fi îngreuiată prin micşorarea distanţei dintre beţe.

In rezolvarea sarcinilor trebuie să ţinem seama în permanenţă de gradul de pregătire fizică al studenţilor din grupa respectivă. Trebuie procedat cu multă prudenţă la formarea, întărirea şi perfecţionarea deprinderilor motrice. De aceea lungimea distanţelor, intensitatea şi durata exerciţiilor trebuie să corespundă cerinţelor programei, fiind adaptate în acelaşi timp la posibilităţile colectivului cu care se lucrează. Pentru a preveni accidentele — deoarece oboseala favorizează accidentările — este necesar să se ţină seama de întregul volum al efortului din timpul unei lecţii, atît în ceea ce priveşte exerciţiile tehnice, cît şi jocurile.

In vederea aplicării procedeelor învățate de mers pe schi și coborîre la diferite condiții, este de dorit să se schimbe locul de desfășurare a lecțiilor.

In procesul învățării mersului pe schi și al consolidării deprinderilor motrice, evidența progreselor și înregistrarea lor au un rol important. Verificarea cunoștințelor, deprinderilor și calităților dobîndite de studenți reprezintă pentru asistent un mijloc de apreciere a justei instruiri, iar pentru student un stimulent important pentru activitatea viitoare.

Pentru aprecierea felului în care și-au însușit studenții tehnica schiului, asistentul va trebui să fixeze norme de control pentru verificarea pregătirii fizice și tehnice. Normele de control nu trebuie să devină un scop în sine ci să reprezinte doar un sondaj.

Potrivit prevederilor programei de schi, lecțiile de schi sînt programate la începutul semestrului al II-lea, ținînd seama de faptul că desfășurarea lecțiilor de schi va depinde în mare măsură de condițiile atmosferice. Incă din primul semestru va trebui să se dea studentului cunoștințe teoretice privind echipamentul, materialul și metodele de utilizare. Dacă timpul este nefavorabil, asistentul nu trebuie să rezolve sarcina lecției de schi în sală. In alegerea sarcinilor lecției se includ elemente din tehnica mersului pe schi și elemente din tehnica schiului alpin (tehnica coborîrilor). De obicei se va include în lecție o sarcină din tehnica mersului pe schi, iar două din tehnica schiului alpin. Stabilirea sarcinilor nu-l oprește însă pe asistent să repete elementele însușite.

Trecînd la alcătuirea planului conspect de lecție asistentul va selecționa sarcini din tehnica mersului pe schi precum și din tehnica schiului alpin.

Forma de exprimare a sarcinei trebuie să fie cît mai precisă, concretă. De exemplu:

— Învățarea mersului prin împingere simultană.
— Repetarea coborîrii directe.
— Inițierea ocolirilor din plug.

Structura lecției este identică cu aceea din celelalte ramuri de sport.

Vrem să combatem în mod deosebit anumite metode greșite în ceea ce privește conținutul părții pregătitoare. S-a căutat să se introducă exerciții de gimnastică executate pe schi, rupte însă de specificul schiului, care nu contribuiau la pregătirea organismului pentru rezolvarea sarcinei lecției.

Lecția trebuie să înceapă atunci cînd studenții și-au pus schiurile în picioare și să se sfîrșească atunci cînd schiurile au fost scoase din picioare și au fost împachetate. Deci partea pregătitoare, fundamentală și de încheiere să fie efectuate pe schi.

In concluzie, sistemul de organizare și de pregătire pentru lecție, ordinea deplasării la locul de desfășurare al lecției, metodele de învățare, conținutul exercițiilor și jocurilor, toate trebuie reînnoite și perfecționate de asistent. Această perfecționare este posibilă numai atunci cînd asistentul caută să vină cu ceva nou, analizînd în activitatea sa cauzele succeselor cît și a insuccesele.

Note bibliografice

„TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURII" (Teoria şi Practica Culturii Fizice) Nr. 11/1955. Revista publică o serie de materiale deosebit de interesante. In articolul de fond „Să îmbunătăţim activitatea colectivelor sportive" se arată că Hotărîrea P.C.U.S. şi a guvernului U.R.S.S, cu privire la organizarea Spartachiadei popoarelor U.R.S.S. în lunile iulie-august 1956, este o nouă dovadă a grijii partidului şi guvernului pentru îmbunătăţirea pregătirii fizice a tineretului şi a ridicării măiestriei sportivilor sovietici.

In cadrul discuţiilor, articolul lui V. G. Iakovlev „Sportul celor tineri", ridică problema specializării sportive timpurii, problemă de mare actualitate în practica muncii de cultură fizică şi sport.

N. Bulgakova în articolul „Predarea înotului pentru copiii de vîrstă şcolară mică (7—10 ani)", indică metodele de predare a înotului pentru copiii de vîrstă şcolară mică, bazîndu-se pe particularităţile lor fiziologice şi anatomice.

Maestrul emerit al sportului, candidat în ştiinţe pedagogice D. M. Ioseliani tratează despre „Detentă şi dezvoltarea ei".

Interesant pentru motocicliştii este articolul „Proiectarea fuzelajului pentru motocicleta de curse" de B. S. Blinov şi V. N. Pesocin.

Planificarea raţională a înotului în pentatlonul modern este relatată de G. A. Krupkin în articolul „Inotul în pentatlonul modern".

A. A. Poţeluev, candidat în ştiinţe biologice, profesor la Institutul Pedagogic de Stat din Kazan, scrie „Despre metodica antrenamentului „simetric".

B. M. Cesnokov în articolul „Lupta populară rusă" face un scurt istoric al acestei ramuri de sport, care la început a avut un caracter popular, iar acum se practică sub formă de concursuri.

In cadrul capitolului de cercetări ştiinţifice sînt publicate articolele lui:

B. G. Bajanov, candidat în ştiinţe medicale, „Despre particularităţile biologice ale vîrstei şi educaţia fizică a copiilor de vîrstă şcolară" şi a lui A. N. Kaplan, candidat în ştiinţe medicale, „Despre folosirea datelor oftalmologice în stabilirea regimurilor de antrenament şi a contraindicaţiilor în cazul miopiei".

N. Ulibina semnează articolul „Experienţa în muncă a organizaţiei sportive din ţinutul Stavropol a asociaţiei „Kolhoznic".

In continuare, la rubrica Sportul peste hotare este publicat articolul „Dezvoltarea sportului în ţările de democraţie populară din Europa 1952—1955" de S. Petrov.

Critică şi bibliografie — „Analiza dinamică a bătăii la săriturile cu elan" de V. M. Kneazev, inginer mecanic, maestru al sportului.

Cronica — „Plenara comisiei de educaţie fizică în institutele de învăţămînt superior". La capitolul Disertaţii susţinute sînt prezentate mai multe lucrări dintre care remarcăm: „Alegerea locului (plasamentul) în activitatea tactică a jucătorilor de baschet şi metodica de instruire" de V. V. Dzenis. „Insuşirea procedeelor de mers pe schi de către elevii de vîrstă şcolară mică" (clasele I—IV) de S. K. Fomin şi „Influenţa unor factori ai mediului extern asupra modificării temperaturii pielii şi caracterul senzaţiilor calorice la cei care practică gimnastica" de Z. I. Znamenskaia.

THEORIE UND PRAXIS DER KORPERKULTUR — Nr. 12 1955. Articolul de fond tratează despre: „Dezvoltarea şi situaţia mişcării sportive în Saarul german, din 1945 şi pînă astăzi" — partea a III-a şi încheierea.

Capitolul de teorie și practică a sporturilor cuprinde următoarele articole:

G. O. Dzerajan și N. A. Hudodov: „Despre educarea voinței și moralului la boxeri".

E. Hansen: „Cîteva observații asupra sportului cu bobul".

E. Herberger: „Importanța konterschwung-ului (mișcare cu elan, obținută prin flexiunea corpului), în învățarea schiului".

Articolul lui W. Welzel, antrenor la Rotation Leipzig, tratează despre: „Educarea gîndirii tactice în fotbal".

F. Mahlo: „Învățăminte în urma celui de al IX-lea campionat european de baschet".

H. C. Stein, maestru al sportului, semnează un articol despre: „Probleme de atac în handbalul de sală".

H. Kessler: „Sugestii pentru antrenamentele de hochei pe gheață".

In capitolul de medicină sportivă se publică articolul Dr. G. Schuster intitulat: „Este admisibil, din punct de vedere medical, înotul bras sub apă?"

Ultima parte — știri și cronici — conține:

Cronica consfătuirii redacțiilor revistelor „Cultură Fizică și Sport" de la Varșovia (L. Skorning).

Al II-lea campionat european de canotaj feminin de la București (D. Harre).

Profesori ai Institutului de Cultură Fizică german la Praga (Dr. G. Roblitz).

Producția germană de filme didactico-sportive își atinge scopul? (H. Böhme).

M. și U. Kriesel: „Gimnastica copiilor — o culegere de exerciții cu ilustrații" (K. Köhler).

H. Günther: „În jurul mingii și al porții" (H. Weder).

Titlurile articolelor traduse — august și septembrie 1955.

Publicăm în continuare conținutul REVISTEI „I.N.S.", editată de Institutul național al sporturilor din Franța.

Nr. 41 (septembrie—octombrie 1955) — *cuprinde următoarele articole: Intrecerea în activitatea de educație fizică; Apărarea în jocul de handbal redus (în șapte); Ce este regata în iahtingul cu pînze; Gimnastica de bază; Traumatologie sportivă și terapeutica accidentelor sportive; Teoria unghiurilor in tenisul de cîmp; Halltere: epolarea cu ambele brațe în stilul prin flexiune; Educația fizică a finlandezelor; Tehnica și metodica învățării pasei scurte în jocul de volei; Concepția modernă a antrenamentului sportiv; Inițierea în aruncarea suliței; Ce este alpinismul; Rezultatele obținute în atletism sînt pe măsura mijloacelor noastre; Bazele antrenamentului sportiv sovietic; Hocheiul — sport colectiv de înaltă tehnică individuală; Tehnica și metodica învățării luptei; Metoda profesoarei Irene Popard în gimnastica pentru femei; Dans alsacian; Exerciții de suplețe și de forță.*

Nr. 42 (noiembrie-decembrie): *Informații; In legătură cu o deplasare în Grecia; Concepția modernă a antrenamentului sportiv; Perspective și învățăminte în urma campionatelor europene de volei; Intreținerea pistelor cu zgură; Hocheiul: sport colectiv de înaltă tehnică individuală; Gimnastica corectivă — exerciții pentru întărirea musculaturii picioarelor; Arbitrajul în baschet; Alergătorii noștri de demifond vor putea depune un efort de voință?; Săritura la cal în gimnastică; Sportul în școala elementară; Considerații asupra scrimei în Franța; Gimnastica feminină: exercițiul la sol; Rugbi: jocul treisferturilor; Marcajul în fotbal; Consfătuirea internațională asupra educației fizice feminine; Exerciții de suplețe și forță.*

In conținutul acestor reviste remarcăm articolele de teorie a educației fizice redactate de M. Baquet. In problema concepțiilor moderne a antrenamentului sportiv ca și în problema folosirii pe scară largă a întrecerilor în cadrul activității de educație fizică, autorul se situează pe poziții teoretice foarte apropiate de acelea ale mișcării de cultură fizică și sport din U.R.S.S. și țările de democrație populară (punînd la bază aceleași principii).

Articolul din nr. 41 despre atletismul francez este scris în urma întîlnirilor Franța-R.P.R. și Franța-C.S.R. In acest articol este remarcat faptul că atleții francezi au suferit două înfrîngeri, nu numai pentru că atleții romîni sau cehi ar fi mai buni, ci și pentru că aceștia au la dispoziție mijloace de pregătire pe care statul francez nu le asigură sportivilor din Franța.

Incepînd cu nr. 41, revista I.N.S. publică o serie de articole scrise de autori străini ca: Ilya Karkainen — despre „Educaţia fizică a finlandezelor" şi M. Homenkov — despre „Bazele antrenamentului sportiv în sistemul sovietic de cultură fizică".

In nr. 42 este prezentat un articol cu învăţăminte trase în urma disputării jocurilor din cadrul campionatului european de volei de la Bucureşti.

Tot în acest număr remarcăm articolul despre săriturile la cal în gimnastică, în care se descriu 11 sărituri completate cu kinogramele acestora. Articolul despre exerciţiile la sol în gimnastica feminină, este prezentat într-un mod foarte interesant şi instructiv; redarea grafică a muzicii este însoţită de schiţe desenate deasupra notelor care indică mişcarea ce corespunde unui anumit fragment muzical.

In articolul despre studiile cu privire la educaţia fizică feminină se prezintă consfătuirea internaţională care a avut loc la Institutul naţional al sporturilor din Franţa, în iulie 1955 ca urmare a Congresului al II-lea internaţional ţinut la Paris în 1953.

Articolul „Jocul treisferturilor în rugbi" în care se dezbat o serie de aspecte tehnico-tactice — se prezintă la un nivel mai ridicat decît conţinutul general al revistei, scris la un nivel de popularizare.

KULTURA FIZYCZNA nr. 10, 1955 cuprinde următoarele articole: „Rolul sportului în realizarea principiului convieţuirii paşnice a două sisteme" de A. Wohl; „Portretul lui Jedrzej Sniadecki" doctor în filozofie şi medicină de M. Demel; „Ceva din ideile lui Jedrzej Sniadecki ca biolog şi medic despre educaţia fizică" de Z. Gilewicz; „Directiva Coborîrea directă (ocolirea) — metodă în învăţarea schiului" de G. Mlodzikovski; „Indicaţii cu privire la tratarea balneologică a traumatismelor sportive, bazate pe rezultatele tratamentelor" de M. Weiss; „Problema istoriei culturii fizice în lumina cercetărilor bibliografice" de A. Monka; „Reducerea orelor de educaţie fizică în şcoli sau o mai bună folosire a lor" de J. Baczkowski; „Reflecţii după festival" de Gniewkovski.

KULTURA FIZYCZNA nr. 11, 1955 are următorul conţinut: „Unele probleme în legătură cu pregătirea olimpică" de Tomas Lempart şi Czeslaw Sapinski; „Problema vitezei în alergările de semifond" de Zygmunt Kuras; „Bazele tacticii jocului simplu la tenis de cîmp" (2) de Boguslaw Skotnicki; „Congestionarea urechii la înotători" de Stanislaw Ivankiewicz; „Despre periodizarea antrenamentului la schi" de M. A. Agranovski (traducere din „Teoria şi Praktika); „Căile de dezvoltare ale scrimei sovietice" de Zbigniew Czajkowski; „Amenajarea şi conservarea patinoarelor" de Jerzy Kotarba.

Analiza serviciului în jocul de volei — executat de Sonia Colceriu (R.P.R.) și Konstantin Reva (U.R.S.S.)

In voleiul modern serviciul puternic are o importanță din ce în ce mai mare. Bine executat, acesta provoacă multe dificultăți adversarului și aduce uneori puncte prețioase echipei care-l efectuează.

Prima kinogramă reprezintă serviciul folosit de jucătoarea Sonia Colceriu, care s-a dovedit a fi cel mai puternic, mai constant și mai eficace dintre toate serviciile voleibaliștelor noastre.

Din poziția stînd cu mingea în mîini cam la 3—4 m înapoia liniei de fund (foto 1) ea execută un pas cu piciorul drept concomitent cu ducerea mingii la nivelul genunchilor (foto 2). Mingea este aruncată apoi în sus și înainte, la circa 3 pași, prin întinderea genunchilor și ducerea brațelor înainte în sus (foto 3). In continuare executanta pășește înainte cu piciorul stîng (foto 4) după care execută doi pași săriți, unul cu dreptul și unul cu stîngul, care nu apar în kinogramă.

In foto 5—6 jucătoarea se pregătește pentru lovirea mingii: odată cu trecerea greutății corpului pe piciorul dinapoi, răsucește trunchiul spre dreapta, ducînd brațul drept îndoit din cot înspre înapoi iar cel stîng ușor îndoit din cot este dus în sus, înainte.

Foto 7—10 reprezintă execuția propriu-zisă a serviciului: jucătoarea împinge energic cu piciorul drept, în sol (foto 7), după care urmează ducerea șoldului și a umărului drept înainte și rotarea trunchiului spre stînga (foto 7—8), brațul drept îndoit din cot rămînînd înapoi. După aceste mișcări pregătitoare executanta lovește mingea cu palma printr-o extensie rapidă a antebrațului și o pendulare foarte energică a brațului, de sus în jos, spre piciorul stîng.

Brațul drept este ajutat în acțiunea lui de lovire de trecerea centrului de greutate înainte, de o aplecare scurtă și biciuită a trunchiului înainte și de ducerea brațului stîng în jos. In foto 7 este de remarcat că înainte de lovire, corpul se găsește sub forma unui arc încordat cu extremitatea inferioară (picioarele) fixă și cu cea superioară (antebraț-palmă) mobilă. In momentul loviriî mingii extremitatea superioară a arcului biciuiește foarte energic mingea, cealaltă extremitate rămînînd fixă.

Privite în amsamblu, acțiunile corpului în timpul executării serviciului analizat în kinograma de față se aseamănă cu aruncarea suliței.

Elanul serviciului din kinogramă (foto 1—4) îl folosește numai jucătoarea Sonia Colceriu. Mișcările celelalte (foto 5—10) reprezintă o oglindă a felului cum trebuie executat procedeul de servire a mingii de sus din față, de pe loc.

In kinograma a II-a prezentăm serviciul de sus din lateral (rotativ) executat de Konstantin Reva (U.R.S.S.).

In foto 1 Reva a aruncat mingea cu mîna stîngă spre fileu, la circa 2 pași de locul de plecare. După aruncare mîna stîngă rămîne ridicată în sus iar cea dreaptă ușor îndoită din cot cade liber pe lîngă corp.

In foto 2, el pășește lateral cu piciorul drept prin spatele piciorului stîng, după care urmează imediat deplasarea piciorului stîng lateral spre fileu (foto 3). Reva execută deplasarea laterală cu pași săriți.

In foto 3—4 executantul se pregătește pentru lovirea mingii: prin trecerea greutății corpului pe piciorul drept, înclină și răsucește corpul spre dreapta și duce brațul drept înapoi.

In foto 5—7 jucătorul se desprinde de sol, lasă trunchiul pe spate, duce foarte repede brațul drept în sus în plan lateral și lovește mingea cu palma. De remarcat că în acțiunea lui de lovire brațul este ajutat de o înclinare foarte energică a trunchiului și a capului spre stînga. După lovirea mingii brațul drept se îndoaie (foto 8—9—10) din cot. In timpul execuției serviciului jucătorul își înclină capul pe spate și urmărește atent mingea.

In foto 6—7 jucătorul se află într-o extensie exagerată a trunchiului cauzată de aruncarea prea înapoi a mingii. Măiestria lui însă îi permite să efectueze un serviciu puternic chiar și din această poziție.

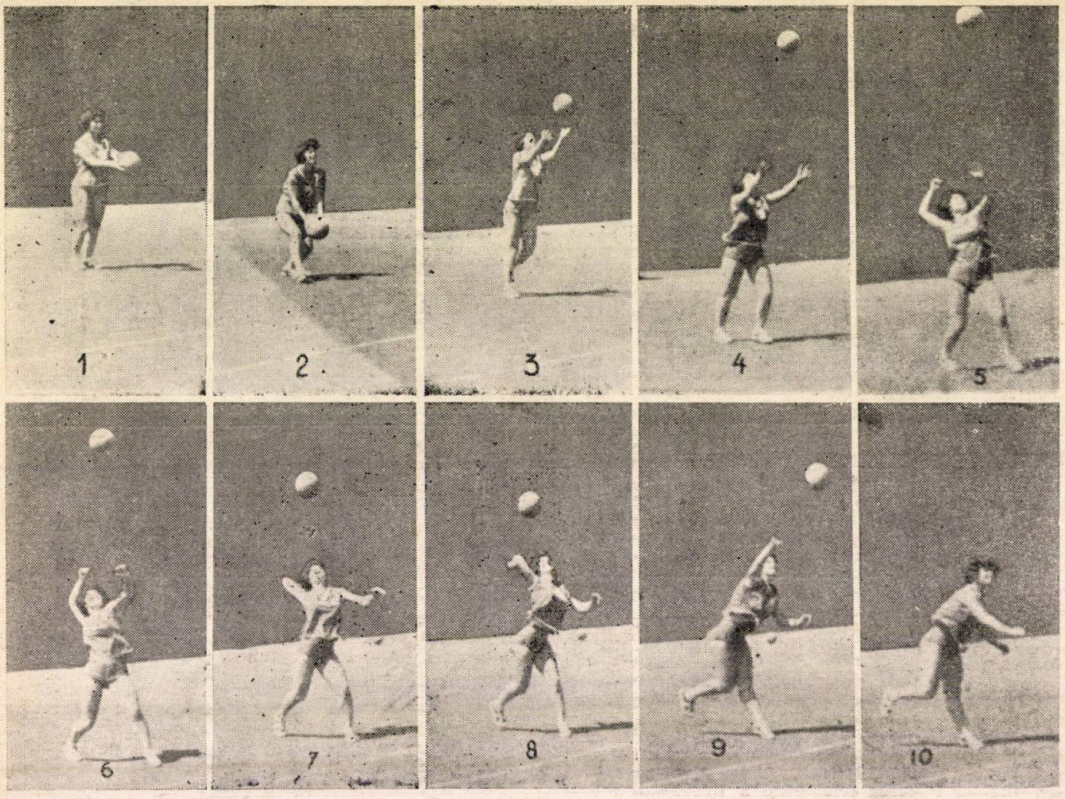
ȘTEFAN STROE
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

(Vezi kinogramele pe verso)

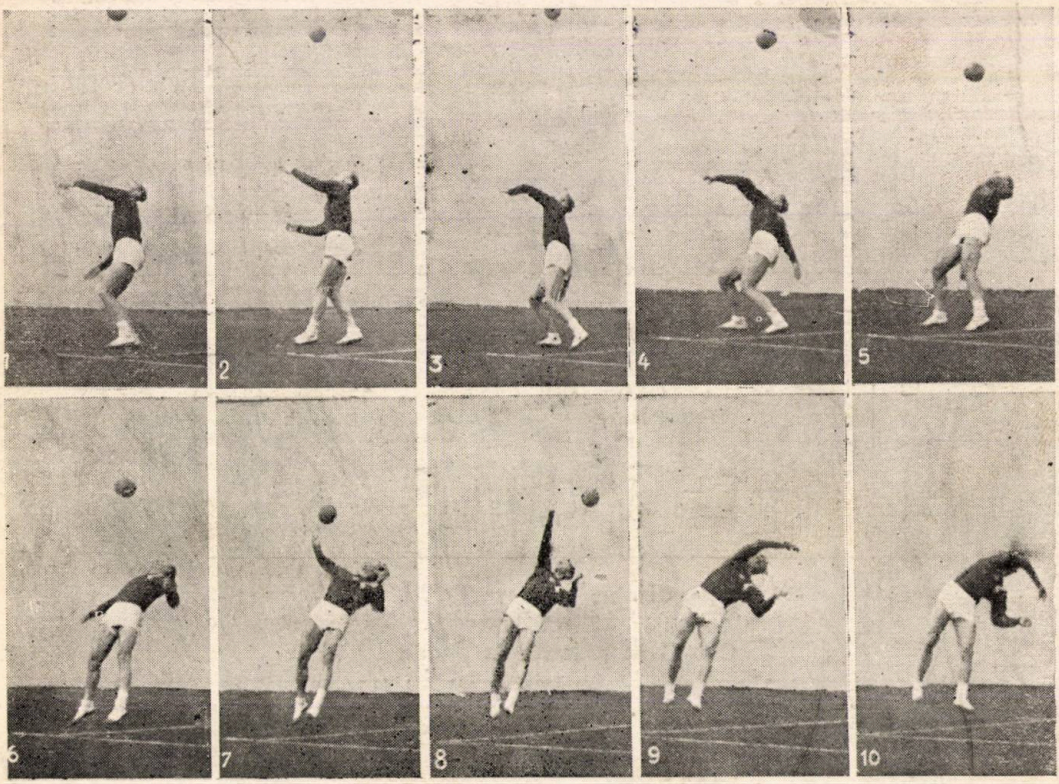
COLEGIUL DE REDACȚIE:

A. BALAJ, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, OLGA HOLZER, Prof. A. IONESCU, Prof. O. IONESCU, Prof. RUXANDRA IONESCU, Prof. I. ISTRATE, Prof. SILVIA NEGREANU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMELL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon 4.20.73
Costul unui abonament pe an lei 36

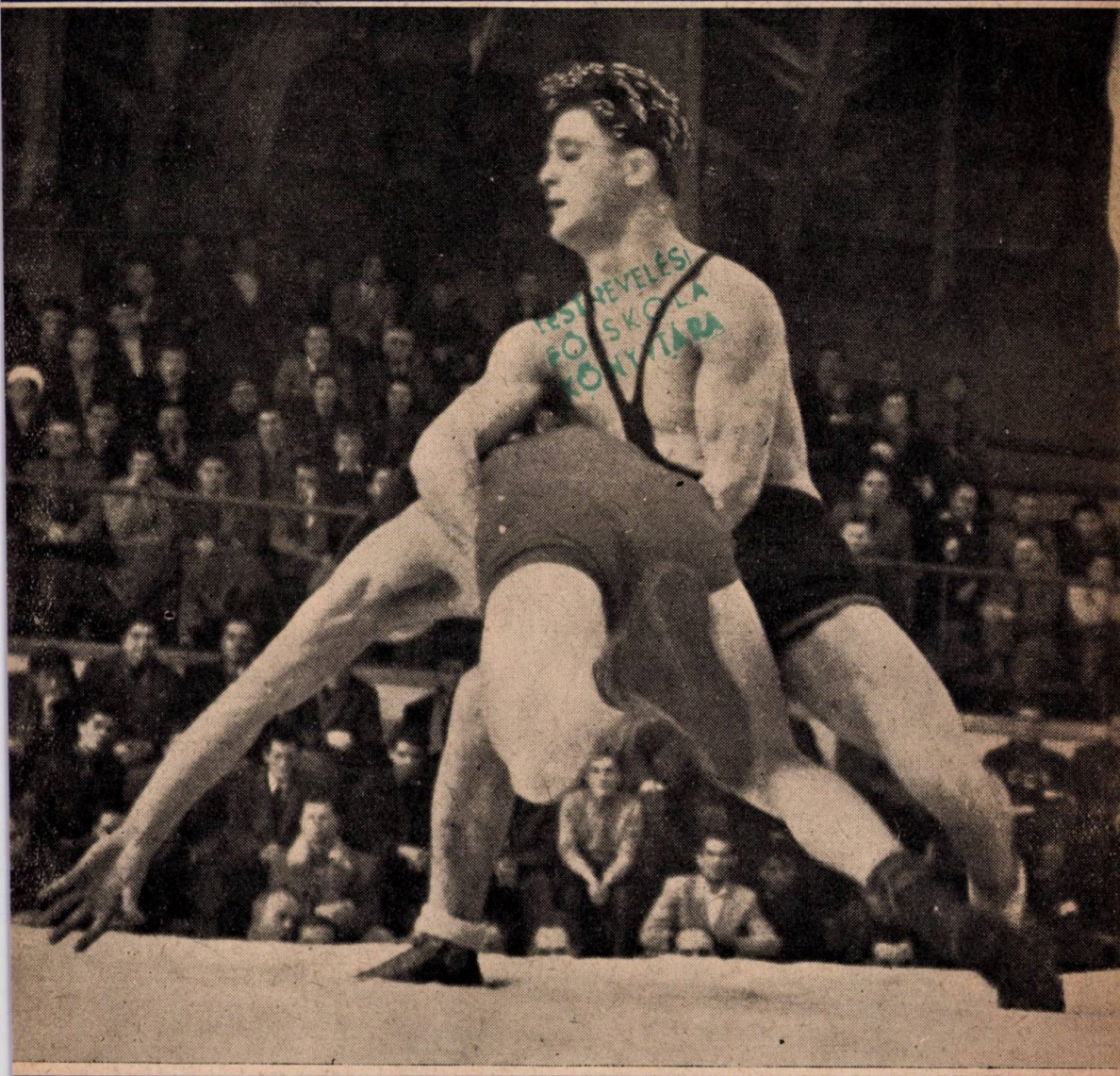


Serviciul în jocul de volei — executat de Sonia Colceriu (R.P.R.) și Konstantin Reva (U.R.S.S.)



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



ANUL IX 3 1956

CUPRINSUL

A. BALAJ : Să îmbunătățim activitatea sportivă de masă 129
C. PEROVICI și G. HARALAMBIE : Contribuții la determinarea biochimică a gradului de antrenament la boxeri 133
E. FEDERHOFF : Mijloacele tacticii colective în jocul de handbal . . . 138
C. FLORESCU : Probleme actuale în pregătirea echipelor la canotaj academic, caiac și canoe 146
E. GHIBU : Structura lecției de educație fizică 152
V. PETRUSENKO și I. NEMUHIN : Antrenamentul lui Christopher Chattaway 157
V. PANȚURU : Programul de pregătire al trăgătoarei Jaquelin Zvonevschi 161
D. MANOILEANU : Problema concepției de joc și a schemelor tactice în rugbi 168
N. POPOVICI : Tehnica executării reburului în lupte 171
F. FRAZZEI : Fotografia, mijloc important pentru studiul mișcării și pentru obținerea unor rezultate mai bune în sport 174
I. ISTRATE : De la Consiliul științific al Comitetului pentru cultură fizică și sport 184
Note bibliografice 191

СОДЕРЖАНИЕ

А. БАЛАЖ: Улучшить спортивную деятельность в массах 129
К. ПЕРОВИЧ и Г. ХАРАЛАМБИЕ: Попытки усовершенствования биохимического определения тренированности у боксеров 133
Е. ФЕДЕРХОФ: Способы коллективной тактики в игре в ручной мяч 138
К. ФЛОРЕСКУ: Очередные задачи в подготовке команд по академической гребле, по байдарке и каноэ 146
Е. ГИБУ: Построение урока физического воспитания 152
В. ПЕТРУШЕНКО и И. НЕМУХИН: Тренировка Кристофера Чатауэя 157
В. ПАНЦУРУ: Программа подготовки стрелка Жаклин Звоневски 161
Д. МАНОИЛЯНУ: Вопрос общего взгляда на игру и тактических схем в регби 168
Н. ПОПОВИЧ: Техника исполнения так называемого „ребура" в классической борьбе 171
Ф. ФРАЗЕЙ: Фотография, важный способ изучения движения и достижения лучших спортивных результатов 174
И. ИСТРАТЕ: От Научного совета при Комитете физической культуры и спорта 184
Библиографические заметки . . . 191

SOMMAIRE

A. BALAJ : Améliorons l'activité sportive de masse 129
C. PEROVICI et G. HARALAMBIE : Contributions à la détermination biochimique du degré d'entraînement chez les boxeurs 133
E. FEDERHOFF : Procédés de la tactique collective au hand-ball . . 138
C. FLORESCO : Problèmes actuels de la préparation des équipes d'avirons, de caïque et de canoë . . 146
E. GHIBU : La structure de la leçon d'éducation physique 152
V. PETRUSENCO et I. NEMUHIN : L'entraînement de Christopher Chattaway 157
V. PANȚURU : Le programme de préparation de la tireuse Jaqueline Zvonevski 161
D. MANOILEANU : Le problème de la conception d'ensemble et des schémas tactiques au rugby . . . 168
N. POPOVICI : La technique de l'exécution du rebours dans les luttes 171
F. FRAZZEI : La photographie, moyen important pour l'étude du mouvement et l'obtention de meilleurs résultats sportifs 174
I. ISTRATE : Au Conseil scientifique du Comité pour la culture physique et le sport 184
Notes bibliographiques 191

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL IX APARE LUNAR Nr. 3 — 1956

Să îmbunătățim activitatea sportivă de masă

ALŞO BALAJ
director din C.C.F.S.

Marile victorii cucerite de poporul nostru muncitor în anii primului cincinal, sub conducerea înțeleaptă a Partidului Muncitoresc Romîn, au creat condițiile unui avînt nemaiîntîlnit mișcării de cultură fizică și sport.

Anul 1955 a adus succese importante mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră.

Cele 140 medalii de aur, argint și bronz cucerite la Festivalul de la Varșovia, titlul de campioană mondială la tenis de masă cucerit pentru a șasea oară de către Angelica Rozeanu și pentru a treia oară de către echipa feminină de tenis de masă, titlul de campioni ai Europei, cucerit de echipajul 4 fără cîrmaci la canotaj academic masculin, victoriile atleților noștri asupra Franței și Norvegiei, titlu lde campioană europeană cucerit de trăgătoarea Jaqueline Zvonevschi, locul 2 în campionatul european obținut de echipa noastră de volei băieți și alte nenumărate victorii internaționale sînt o dovadă grăitoare a importantelor succese obținute de mișcarea de cultură fizică și sport în anii regimului democrat-popular.

Succesele obținute de mișcarea de cultură fizică și sport într-un timp relativ scurt ar fi fost de neconceput fără ca aceasta să fi avut o largă bază de masă.

Mergînd pe drumul înfăptuirii sarcinilor trasate de Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. care prevede „organizarea pe bază de masă a tuturor ramurilor de sport și în special a gimnasticii, atletismului, înotului, schiului, voleiului, tirului și șahului", s-au organizat numeroase competiții de masă care au atras în activitatea sportivă sute de mii de tineri.

Competițiile de masă au devenit tradiții. In fiecare an la starturile crosurilor „Să întîmpinăm 1 Mai", „Să întîmpinăm 7 Noiembrie", la diferitele spartachiade și la concursurile pentru trecerea normelor G.M.A. sînt atrase noi și noi mase de tineri.

Numai în vara anului 1955, la concursurile sportive ale Festivalului au participat 1.700.000 tineri la diferite ramuri de sport.

La Spartachiada de toamnă a satelor din acelaşi an au participat 312.609 tineri, iar la crosurile „Să întîmpinăm 1 Mai" şi „Să întîmpinăm 7 Noiembrie" au participat peste 1.300.000 tineri.

In momentul de faţă ne aflăm în plină desfăşurare a Spartachiadei de iarnă a tineretului. Succesul de care se bucură această mare acţiune în rîndurile oamenilor muncii de la oraşe şi sate, bucuria cu care sute de mii de tineri au întîmpinat Spartachiada o dovedeşte marele număr de participanţi la întreceri. In comuna Bîrsana, raionul Sighet, numărul participanţilor la întreceri depăşeşte cifra de 400. In regiunea Timişoara peste 100.000 de tineri au participat la diferite discipline sportive din cadrul Spartachiadei; în raionul Şomcuta, regiunea Baia Mare numărul participanţilor a fost de 2.761, la Schela Moreni regiunea Ploieşti de 700 iar la colectivul Progresul Cîmpina numărul lor a ajuns la 580.

In cei şase ani care au trecut de la introducerea complexului sportiv G.M.A. sute de mii de tineri au cucerit insigna „Gata pentru muncă şi apărare". Faptul acesta a avut o importanţă covîrşitoare în lărgirea bazei de masă a activităţii sportive, în dezvoltarea celor mai importante ramuri de sport în rîndurile tineretului ca: gimnastica, atletismul, nataţia, schiul, tirul.

Complexul G.M.A. a contribuit de asemenea şi la pregătirea multilaterală a sportivilor patriei noastre.

Deşi în activitatea sportivă de masă s-au înregistrat succese importante, mai sînt însă multe lipsuri care se manifestă în activitatea organizaţiilor de cultură fizică. Multe organizaţii sportive nu au privit cu suficientă seriozitate importanţa complexului G.M.A. ca mijloc de pregătire a maselor de oameni ai muncii pentru o activitate continuă de educaţie fizică şi sport, în scopul întăririi sănătăţii şi dezvoltării multilaterale a tineretului patriei noastre.

Foarte mulţi activişti sportivi au privit problema complexului sportiv G.M.A. numai prin prisma îndeplinirii formale a angajamentelor. Aceasta explică faptul că mulţi dintre purtătorii insignei G.M.A. nu au o pregătire corespunzătoare, iar în multe cazuri s-au acordat insigne fără ca aspiranţii să fi trecut examenele necesare.

In loc ca pregătirea purtătorilor insignei G.M.A. să constituie o sarcină de mare cinste, multe colective sportive au preferat să considere activitatea complexului G.M.A. ca ceva secundar, subordonînd-o necesităţilor secţiilor pe ramuri de sport, care aveau nevoie de purtători ai insignei G.M.A. numai pentru ca membrii lor să poată lua parte la concursurile oficiale.

Lipsuri serioase în această privinţă au manifestat organele centrale ale asociaţiilor sportive şi comitetele pentru cultură fizică şi sport regionale, raionale şi orăşeneşti care nu au organizat o îndrumare sistematică şi un control riguros asupra pregătirii purtătorilor insignei G.M.A.

In multe colective sportive nu se acordă atenţia cuvenită activităţii secţiilor pe ramuri de sport şi lărgirii bazei lor de masă.

Deşi numărul celor care participă la întrecerile sportive de masă este foarte mare totuşi cei organizaţi în colectivele sportive sînt cu mult

mai puțini. Multe organizații sportive au neglijat întărirea organizatorică a colectivelor sportive, nu au pus accentul pe întărirea secțiilor pe ramuri de sport, pe atragerea de noi membri, pe angrenarea într-o activitate continuă a acestora, pe formarea unui larg activ obștesc de instructori și cadre organizatorice.

In ultimul timp sute de mii de tineri iau parte anual la crosurile de masă „Să întîmpinăm 1 Mai" și „Să întîmpinăm 7 Noiembrie", dar nu se poate spune că s-a urmărit activitatea viitoare a celor ce au realizat performanțe apreciabile, pentru ca aceștia să contribuie la împrospătarea alergătorilor de fond și demifond, probe rămase mult în urmă.

Unele organizații sportive și activiști sportivi nu acordă atenția cuvenită activității sportive de masă rezumîndu-se la creșterea formală a unei echipe sau a unui grup restrîns de sportivi. In goana după succese ieftine aceștia preferă să recruteze pe diferite căi, neprincipiale, sportivi pregătiți în alte colective, neglijînd munca de zi cu zi, de creștere și selecționare a elementelor tinere evidențiate în acțiunile sportive de masă.

Mulți activiști consideră că activitatea sportivă de masă se rezumă numai la spartachiade, campionate populare sau competiții care se organizează simultan în întreaga țară. Fără discuție că aceste acțiuni au un rol covîrșitor în dezvoltarea sportului din țara noastră, dar ele nu sînt singurele forme de atragere a oamenilor muncii în practicarea regulată a educației fizice și nici nu pot asigura o continuitate în activitatea sportivă de masă. De aceea pe lîngă aceste mari competiții, organizațiilor de cultură fizică le revine sarcina de a organiza și alte concursuri.

In ce fel se poate realiza acest lucru? Una din cele mai importante forme de atragere a tineretului în activitatea sportivă este organizarea campionatului colectivului (concursurile de casă).

In U.R.S.S. aceste concursuri se desfășoară sub denumirea de „Spartachiada colectivului". In fiecare an colectivele sportive din Uniunea Sovietică organizează Spartachiada de iarnă și de vară a colectivelor, care se bucură de un mare succes în rîndurile oamenilor muncii.

Invățînd din experiența sportivilor sovietici unele colective sportive din țara noastră au organizat cu mult succes campionatele colectivului. In acest sens trebuie menționat succesul de care s-a bucurat această acțiune în cadrul colectivului sportiv „Electroputere" din Craiova. Este interesant de arătat în ce condiții s-a organizat campionatul de casă al colectivului „Electroputere".

Consiliul colectivului sportiv, împreună cu organizația de bază U.T.M. analizînd, în cursul anului 1955, munca de cultură fizică a colectivului au tras concluzia că principala lipsă în acest domeniu o constituie slaba activitate de masă.

Din inițiativa organizației de bază U.T.M. s-au organizat concursurile de casă ale colectivului, care s-au bucurat de un mare succes mobilizînd 793 sportivi. In urma acestei acțiuni s-a înviorat mult activitatea sportivă, s-au întărit secțiile pe ramuri de sport, a crescut interesul tineretului pentru sport.

Sînt și alte colective sportive care au organizat astfel de competiții și au obținut rezultate bune.

Consiliile centrale ale asociaţiilor sportive trebuie să aibă în vedere ca aceste campionate să devină o tradiţie a mişcării noastre de cultură fizică şi sport.

Aceste concursuri trebuie să reprezinte evenimentul cel mai însemnat din viaţa colectivului sportiv, să desemneze pe campionii şi recordmanii colectivului, să constituie o trecere în revistă a realizărilor şi succeselor obţinute în decurs de un an, să scoată la iveală principalele neajunsuri din activitatea de cultură fizică.

Avantajele pe care le prezintă aceste campionate sînt următoarele: pot fi realizate cu mijloace financiare reduse şi pe de altă parte permit o largă mobilizare a sportivilor în toate ramurile de sport.

Insăşi consiliile colectivelor sportive trebuie să fie pătrunse de importanţa organizării acestor campionate. Un asemenea eveniment în viaţa întreprinderii sau instituţiei se va bucura de tot sprijinul conducerii întreprinderilor sau instituţiilor, a organizaţiilor de partid, sindicale şi U.T.M. — pentru că aceasta contribuie la întărirea sănătăţii oamenilor muncii, la mărirea capacităţii lor de muncă, la creşterea productivităţii muncii.

Comitetele pentru cultură fizică şi sport regionale, raionale şi orăşeneşti, consiliile regionale ale asociaţiilor sportive şi consiliile colectivelor sportive, trebuie să acorde o atenţie deosebită organizării concursurilor săptămînale pentru începători şi categoriile inferioare de clasificare.

Multe organizaţii de cultură fizică subapreciază această formă de atragere a maselor spre sport, neglijînd prevederea acestor acţiuni în calendarul sportiv.

Din lipsa de îndrumare a Comitetului pentru cultură fizică şi sport regional Craiova, în raioanele din regiunea Craiova, calendarele sportive raionale copiază calendarul regional.

Calendarul sportiv anual al regiunilor, raioanelor, oraşelor şi al colectivelor sportive nu trebuie să reprezinte o copie a calendarului sportiv elaborat de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport. Acesta constituie doar documentul principal de planificare a activităţii sportive competiţionale, pe baza căruia organizaţiile sportive trebuie să întocmească calendarele proprii, avînd grijă de a prevedea un număr corespunzător de concursuri la diferite ramuri de sport, care să asigure o activitate competiţională continuă.

Numai prin organizarea săptămînală a concursurilor la diferite ramuri de sport pot fi atrase numeroase elemente noi în activitatea sportivă.

In scurt timp vor intra în vigoare noile norme ale regulamentului complexului sportiv G.M.A. Ele trebuie să constituie un puternic mijloc de mobilizare a organizaţiilor sportive pentru intensificarea activităţii de a atrage noi elemente în sport.

Lărgirea şi întărirea activităţii culturii fizice de masă este condiţionată de întărirea organizatorică a colectivelor sportive. Numai prin întărirea verigii de bază a activităţii de cultură fizică activitatea sportivă de masă va lua un avînt şi mai puternic iar pe această bază va creşte neîncetat măiestria sportivilor noştri.

Contribuții la determinarea biochimică a gradului de antrenament la boxeri

lector C. PEROVICI și
asistent G. HARALAMBIE
la catedra de biochimie a I.C.F.

Tehnica modernă a boxului amator pune în fața sportivilor probleme noi și dificile în concursuri. Boxînd de 3—4 ori pe săptămînă, participanții trebuie să-și mențină gradul de dezvoltare al calităților fizice (viteză, forță, îndemînare, rezistență) și pe cele morale și de voință pentru a putea realiza un rezultat valoros. Aceasta cere însă o pregătire fizică deosebită, care nu se poate atinge decît prin antrenamente intense și meciuri de verificare, la intervale mici de timp.

Intr-o lucrare anterioară [1]) am arătat unele căi ajutătoare, prin alimentație și antrenament, care contribuie la atingerea scopului de mai sus. In cele ce urmează este descrisă o metodă de control biochimic al boxerilor în timpul meciurilor, care permite să se determine obiectiv starea de pregătire fizică a sportivilor cercetați. Pentru aceasta s-a studiat variația cantitativă a fosfaturiei, creatininuriei, proteinuriei și pH-ului urinar, în timpul efortului, dozările fiind făcute înainte și după meci. Alegerea factorilor biochimici menționați a fost determinată de faptul observat anterior [2]) că ei suferă variații semnificative, dependente de comportarea organismului față de efortul depus.

Recoltarea probelor de analiză s-a făcut înainte de încălzire și — la intervale variabile — după terminarea meciului. Aprecierea greutății meciurilor, a fost făcută (subiectiv) de noi, ținînd seama de părerea antrenorilor și boxerilor și de starea boxerilor după meci.

După datele biochimice, boxerii au fost împărțiți în 2 grupe care corespund celor 2 grupe rezultate în urma aplicării criteriului subiectiv:

1. — boxeri a căror posibilități fizice au fost mai mari decît efortul depus (indiferent de intensitatea efortului);

2. — boxeri la care efortul depus a depășit, posibilitățile normale ale organismului (nu au corespuns cerințelor).

In tabelul 1 se poate vedea sensul variației factorilor cercetați care au fost reprezentați și grafic.

---

[1]) G. Haralambie, E. Mărgărit — „Din problemele pregătirii boxerului" — Rev. „Cultură Fizică și Sport" nr. 6/1955.

[2]) C. Perovici, G. Haralambie — „Studiu biochimic al boxului".

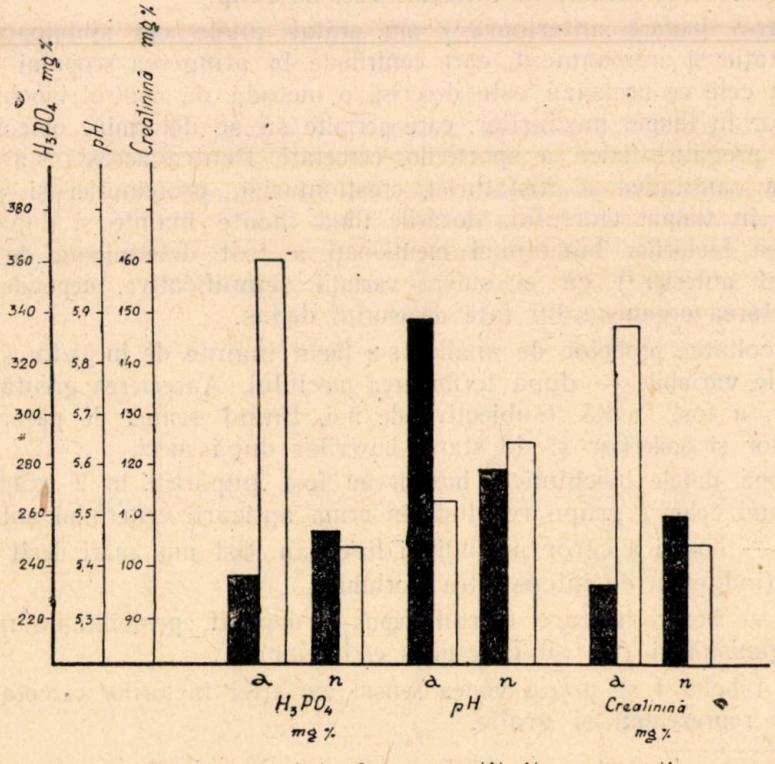
Tabelul nr. 1

Variaţia medie a unor factori biochimici în timpul efortului la boxerii din grupa 1 (a) şi din grupa 2 (n)

		Nr. cazuri	înainte	după	Sensul variaţiei
pH urinar	a	15	5,88	5,52	scădere netă
	n	11	5,58	5,63	creştere foarte uşoară
PO_4H_3 mg.%	a	14	235,4	360,1	creştere netă
	n	9	251,0	246,4	scădere foarte uşoară
Creatinină mg.%	a	14	95,2	145,8	creştere netă
	n	9	108,2	103,2	scădere uşoară

Reprezentarea grafică a datelor din tabelul nr. 1

a — la boxerii din grupa 1
n — la boxerii din grupa 2



Din cele 32 cazuri cercetate 3 au constituit o excepţie neprezentînd variaţii în sensul celor arătate mai sus. In toate aceste cazuri, sportivii cercetaţi au obţinut victoria la jumătatea reprizei a doua, prin K.O. sau

abandon şi efortul depus de ei a fost foarte mic în comparaţie cu posibilităţile lor. Mediile datelor sînt cuprinse în tabelul 2:

Tabelul nr. 2

Variaţia medie a unor factori biochimici la boxerii care au depus un efort redus

Factor studiat	Nr. cazuri	înainte	după	Sensul variaţiei
pH. urinar	3	5,52	5,65	creştere moderată
PO_4H_3 mg.%	3	267,5	422,5	creştere netă
Creatinină mg.%	3	167,4	214,2	creştere netă

Rezultatele obţinute prin studiul proteinuriei (după Aufrecht) sînt în aparenţă paradoxale, mediile fiind respectiv 0,22 gr% la boxerii primei grupe şi 0,11 gr% la cei din grupa a 2-a. Din literatură se ştie că totdeauna proteinuria creşte după efort mai mult la sportivii neantrenaţi; tot din literatură [1]) se mai ştie însă că apariţia ei are loc la sportivii antrenaţi după primele 10 minute de la sfîrşitul efortului, pe cînd la cei neantrenaţi fenomenul se produce după aproximativ 20 minute de la efort. Datele noastre confirmă faptul că studiul proteinuriei nu poate fi socotit ca test al determinării gradului de antrenament decît atunci cînd recoltarea probelor se face la un timp standard după efort sau cînd se fac mai multe recoltări, alcătuindu-se o curbă a proteinuriei în orele următoare efortului [2]).

★

Metoda propusă de noi pentru determinarea gradului de pregătire fizică al boxerilor are dezavantajul că necesită o pregătire de specialitate pentru executant. In schimb analizele sînt uşor de făcut, nu cer substanţe şi aparatură greu de procurat, nu incomodează cu nimic pe sportiv şi nu tulbură procesul normal de antrenament. Recomandăm ca această metodă să fie aplicată loturilor de boxeri care se pregătesc pentru întîlniri importante; antrenorii echipelor respective ar avea astfel posibilitatea să controleze permanent aspectele importante ale stării organismului boxerilor după un efort impus de ei, din acest procedeu rezultînd următoarele avantaje:

a) posibilitatea unei individualizări înaintate a antrenamentului, prin aceea că efortul poate fi crescut gradat pînă ce analiza arată că boxerul a atins pragul momentan al posibilităţilor sale;

[1]) Dr. Ancuşa M., Catina V. şi Iovănescu C. — Caiet documentar de cultură fizică 1, Timişoara 25—26 VI. 1955.
— Prof. Dr. Fl. Ulmeanu, C. Perovici — Determinarea comparativă chimică şi de efort.

[2]) Ibidem.

b) posibilitatea depistării precoce a stării de supraantrenament deoarece rezultatele analizelor arată acest lucru înainte de apariția vizibilă a supraantrenamentului ;

c) posibilitatea introducerii treptate și sub control a eforturilor maxime în antrenament ;

d) controlul obiectiv al acțiunii unor compuși care se administrează în mod obișnuit boxerilor în scopul creșterii randamentului (glucoză, vitamine, fosfați).

Expunerea amănunțită a datelor și condițiilor de lucru, precum și discuția teoretică a rezultatelor obținute se va face în buletinul documentar de medicina culturii fizice.

Mijloacele tacticii colective în jocul de handbal

(Bazele tactice ale jocului de handbal) *)

EDGAR FEDERHOFF
șeful catedrei de fotbal, handbal a Institutului German de Cultură Fizică, Leipzig

Handbalul este unul dintre jocurile sportive, care ocupă astăzi un loc important în sistemul nostru de educație fizică. Toate calitățile valoroase ca hotărîrea, viteza de reacție, îndeminarea, curajul și multe altele, contribuie considerabil la educarea morală și a voinței sportivilor.

Cu toate că timpul de evoluție a handbalului este relativ scurt, în multe țări, el a devenit, pe lîngă cel mai cunoscut joc sportiv fotbalul un adevărat sport al maselor, formîndu-se în același timp un anumit tip de „jucător". Deoarece probele atletice ca alergarea, săriturile și aruncările fac parte din elementele de bază ale jocului de handbal și trebuie stăpînite de fiecare jucător, handbalistul seamănă mult cu atletul.

Pe lîngă o pregătire fizică excelentă și stăpînirea elementelor tehnice (tehnica mînuirii mingii, tehnica dirijării sau folosirii mișcărilor corpului), handbalul necesită și înalte cunoștințe tactice. Cunoașterea și folosirea mijloacelor tactice hotărăsc calitatea unui jucător; trebuie să facem deosebire între tactica individuală și cea colectivă. Este cert însă că tactica individuală trebuie întotdeauna subordonată tacticii colective. In procesul de antrenament, acțiunile tactice (mijloacele tactice) și gîndirea tactică trebuie să fie dezvoltate corect din punct de vedere metodic și perfecționate în condiții cît mai apropiate tacticii de concurs.

In legătură cu aceasta indic articolul docentei sovietice G. M. Gagaieva „Gîndirea tactică în sport", apărut în revista sovietică „Teoria și Practica Culturii Fizice" nr. 6/1951, care ne dă indicații prețioase referitoare la educarea gîndirii tactice, în special pentru jocurile sportive.

*) Articol scris pentru revista noastră.

Insușirea rapidă și folosirea anumitor acțiuni tactice drept răspuns la o acțiune de joc a adversarului, hotărăște deseori victoria sau înfrîngerea unei echipe.

Practica ne demonstrează mereu, că echipele care dispun de jucători foarte rapizi și cu o forță de aruncare bine dezvoltată, însă care tactic sînt insuficient pregătiți, se dovedesc a fi inferioare echipelor cu un joc inteligent, chiar dacă acestea au o pregătire fizică mai slabă. In urma acestui fapt ne putem da seama că printr-un joc tactic, prin folosirea rațională a acțiunilor tactice, se poate obține un randament maxim, chiar cu forțe fizice insuficient dezvoltate. In aproape toate țările în care se practică handbalul, această concepție a devenit un bun comun al antrenorilor și jucătorilor; astfel că numai rar mai găsim echipe care să obțină succese, fără ca jocul lor să se bazeze pe acțiuni tactice. Mai ales în R.D.G. putem constata că nivelul tactic al jocurilor a crescut considerabil, chiar și la echipele de categorii inferioare, deoarece antrenorii și jucătorii și-au dat seama că cea mai înaltă formă sportivă (cea mai ridicată capacitate de joc a fiecărui jucător în parte, în disciplina sa de specialitate, în handbal) necesită în primul rînd, pe lîngă o bună pregătire fizică și tehnică, stăpînirea procedeelor tactice.

In expunerea mea vreau să mă ocup în mod special de mijloacele tacticii colective, care trebuie să fie stăpînite, precum am mai spus, de toate echipele care vor să facă față cu succes cerințelor. Dezvoltarea actuală a jocului de handbal ne arată clar că s-a revenit la jocul deschis în apărare și că sistemul de apărare „zidul" și sistemul de rulare în atac aparțin trecutului.

Pentru ca acţiunile tactice colective să ajungă la desfăşurarea lor normală şi să dea randamentul dorit, este necesar să cunoaştem cele trei forme mai eficace ale jocului deschis în apărare, care de altfel sînt şi cele mai des folosite.

Este vorba de un joc de apărare deschis atunci cînd jucătorii din linia de apărare (fundaşii şi mijlocaşii) joacă pe posturile lor iniţiale. Prin aceasta se asigură şi un dispozitiv al apărării în adîncime. Bineînţeles că în timpul jocului se pot ivi schimbări de poziţii. În principiu însă fiecare apărător este legat de postul care i-a fost indicat în sistemul respectiv de apărare şi în cazul în care, în urma măsurilor tactice folosite de înaintarea adversă, a părăsit această poziţie, trebuie să tindă mereu să revină la ea.

La apărarea deschisă cunoaştem trei forme de apărare: 1) Apărarea exterioară; 2) Apărarea interioară; 3) Apărarea combinată. Denumirea acestor forme de apărare este în funcţie de sarcinile mijlocaşilor de dreapta şi stînga. Dacă halfii de margine marchează extremele adverse, atunci este vorba de o apărare exterioară; în cazul cînd halfii de margine marchează interii adverşi, este vorba de o apărare interioară. Atunci cînd pe un flanc se foloseşte apărarea interioară, iar pe celălalt apărarea exterioară, este vorba de o apărare combinată.

Apărarea exterioară este forma cea mai simplă şi în prezent cea mai răspîndită, mai ales la echipele de categorie inferioară.

Halfii de margine marchează extremele adverse, iar fundaşii îi marchează pe interii adverşi (fig. 1).

Practica ne învaţă că în cele mai multe cazuri interii sînt socotiţi drept cei mai periculoşi jucători din rîndurile atacanţilor şi că deseori „conducătorii de joc" se găsesc tocmai pe poziţia de inter. Aceasta se datoreşte faptului că în general postul de inter ocupă cele mai favorabile poziţii de aruncare la poartă. Aruncările la poartă de pe postul de inter obligă pe portar să desfăşoare un joc de plasament, îndreptîndu-şi atenţia asupra aşezării lui pe linia semiunghiulară (n. tr. asupra micşorării unghiului de aruncare). (Linia semiunghiulară este o linie imaginară, care împarte unghiul de aruncare în două părţi egale. Unghiul de aruncare este format din laturile unghiulare, care pornesc de la cei doi stîlpi şi duc la mîna aruncătorului).

Inconvenientul acestei formule de apărare constă mai ales în faptul, că tocmai interii adverşi, cu puterea lor de aruncare, se pot deplasa nestinghe-

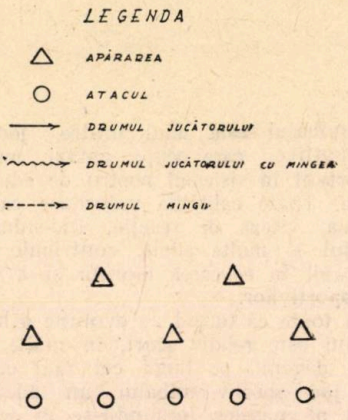


FIG. 1

riţi în porţiunea de mijloc a terenului, fundaşii atacîndu-i de abia la linia de aruncare liberă. În acest caz înaintaşii au oricînd posibilitatea de a dezlănţui atacurile lor pe partea dreaptă sau stîngă.

Dacă ţinem seama de unul dintre principiile de bază ale jocului nostru, care spune că fiecare centimetru de teren trebuie cedat numai în lupta cu adversarul, atunci putem constata că în cazul de faţă interul advers poate înainta fără luptă.

Apărarea interioară cu privire la a doua formă de apărare putem spune

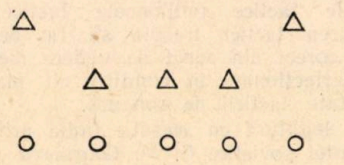


FIG. 2

că este mult mai eficace, părţile negative ale apărării exterioare fiind complet eliminate (fig. 2).

În apărarea interioară, cei mai periculoşi adversari, interii, sînt marcaţi cu consecvenţă, încă de la mijlocul

terenului, de către mijlocaşi, care îi împiedică în desfăşurarea jocului lor. Ei nu au posibilitatea să-şi dezvolte jocul complet, iar extremele, dacă primesc o pasă de la interi (interul răspunde de angajarea în joc a extremelor), nu mai au legătură cu jucătorii din propria lor linie de atac, fiind aproape întotdeauna obligaţi să conducă individual mingea pînă în apropierea porţii adverse. Prin faptul că fundaşul sezisează din timp, de pe locul său, acţiunea individuală a extremei, îi vine relativ uşor să se concentreze asupra adversarului care se apropie prin conducerea mingii.

Apărarea interioară poate fi efectuată numai de echipa care dispune de jucători foarte rapizi şi cu o putere de reacţie bine dezvoltată. Jucătorii care îşi marchează adversarii strict, mai ales cei trei halfi, trebuie să fie egali cu adversarii lor din punct de vedere al alergării şi al vitezei de reacţie. Cînd însă înaintaşul advers a reuşit, în terenul de mijloc, folosindu-se de mijloacele tacticii individuale, să-l depăşească pe jucătorul care-l marchează (halful), atunci el are drumul spre poartă liber, în cazul cînd fundaşul nu preia marcarea lui, conform tacticii schimbului de oameni. Prin aceasta se eliberează jucătorul advers de o extremă şi astfel adversarul obţine o superioritate numerică în linia de atac, chiar din porţiunea de mijloc a terenului, datorită faptului că apărătorii nu au reuşit un marcaj bun. In cazul acestei superiorităţi numerice apărarea poate fi depăşită cu succes, dacă înaintaşul în posesia mingii trimite balonul în partea dinspre care a fost atacat. Această manevră întreprinsă împotriva apărătorilor adverşi trebuie efectuată bineînţeles atît de rapid, încît adversarul să nu-şi poată retrage jucătorii depăşiţi în scopul restabilirii echilibrului de forţe.

Apărarea combinată (punctul 3). Dacă în cadrul unui joc se întîmplă să cunoaştem formaţia adversarului, cu toate particularităţile fiecărui jucător, cînd de exemplu un jucător cu o bună forţă de aruncare se găseşte pe postul de extremă, iar altul pe cealaltă parte a terenului pe postul de inter, atunci vom întîmpina adversarul cu o apărare combinată (fig. 3).

Pe o parte folosim deci apărarea interioară, iar pe cealaltă apărarea exterioară. In felul acesta combinăm cele două forme de apărare menţionate mai sus, de unde provine şi denumirea de „apărare combinată". Această formă de apărare ne dă posibilitatea de a-i pune sub „pază specială", pe jucătorii adverşi cu o forţă mai mare de aruncare încă de la mijlocul terenului, micşorînd considerabil raza lor de acţiune.

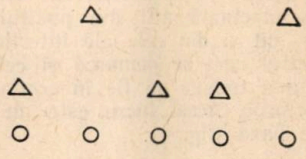


FIG. 3

Folosirea formulelor de apărare descrise mai sus este, firește, în funcţie de nivelul propriu de joc şi de cel al adversarului.

Pentru a obţine succese împotriva schemelor de apărare deschisă, arătate mai sus, vom folosi mijloacele de tactică colectivă, care au dat rezultate în trecut şi care sînt întrebuinţate şi pe plan internaţional.

Mijloacele tacticii colective

1. Atacul frontal.
2. Schimburi de locuri în doi, prin conducerea mingii şi cu pasa pe poziţii viitoare.
3. Schimburi de locuri în trei, sau peste mai multe fîşii de teren.
4. Folosirea jucătorului supranumeric (culoarul).
5. Blocaje în doi — directe, cu şi fără minge.
6. Blocaje în doi — indirecte.

In cazul cînd o echipă stăpîneşte numai într-o anumită măsură mijloacele tacticii colective prezentate mai sus şi le îmbină cu tactica individuală, înseamnă că ea posedă suficiente mijloace pentru a juca cu succes.

Dacă antrenorii şi jucătorii cunosc mijloacele tactice ale acestor combinaţii, atunci ei pot găsi prin munca lor creatoare în acest domeniu, o mulţime de variante, care pune orice acţiune de atac sau apărare a adversarului în faţa unor noi probleme.

Atacul frontal (punctul 1). Pe flancul drept de pildă, jucătorul A este în posesia mingii. Jucătorul B îşi fentează

apărătorul care-l marchează, schiţînd o pornire spre stînga şi pleacă imediat, pe partea dreaptă, înainte, lăsîndu-l pe adversar pentru o fracţiune de secundă în urma sa. Jucătorul A îi pasează coechipierului său B, care aleargă spre un loc liber, mingea în spaţiul de alergare al acestuia. (Spaţiul de alergare este acela în care jucătorul aleargă nestingherit).

Bineînţeles că pătrunderea frontală poate fi efectuată atît din poziţiile extremelor, cît şi din cele ale interilor.

Atacantul care se demarcă şi cel care are mingea trebuie să fie în contact vizual reciproc. Acest lucru este un principiu de bază (fig. 4).

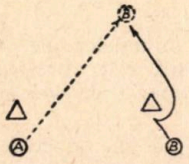


FIG. 4

Contramăsuri ale apărării:

Apărătorul nu trebuie să se apropie niciodată prea mult de adversar, deoarece momentul surpriză al fentei de corp şi al pornirii rapide sînt suficiente ca apărătorul să-l scape pe înaintaş. Distanţa faţă de înaintaşul advers trebuie să fie de 2—3 m, pentru ca apărătorul să poată reacţiona din timp şi cu succes la fentele adversarului său. Însă în cazul în care înaintaşul advers este în posesia mingii, apărătorul trebuie să se apropie cît mai mult de el, să rămînă pe partea braţului de aruncare al acestuia şi să-l jeneze cu efect. Faţă de acţiunile de marcaj consecvente, în cele mai multe cazuri adversarul nu ajunge să-şi desfăşoare atacurile complet.

Schimb de locuri în doi prin conducerea mingii (punctul 2).

Pentru efectuarea schimburilor de locuri trebuie să ştim că în orice caz jucătorul marcat de departe (atacantul), în exemplul nostru jucătorul A, este acela care începe acest schimb. Jucătorul A conduce mingea (de aici denumirea „cu conducerea mingii") înainte, înspre fîşia de teren a coechipierului său B. Apărătorul nr. 2 este obligat să-l urmeze, deoarece în caz contrar, jucătorul A ar fi liber să arunce la poartă. În momentul în care jucătorul a ajuns în fîşia de teren a coechipierului B, acesta îl fentează spre dreapta pe apărătorul care-l marchează nr. 3 şi aleargă în porţiunea de teren a jucătorului A rămasă liberă. Aici jucă-

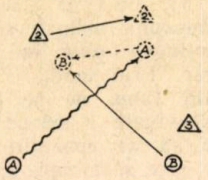


FIG. 5

torul B primeşte mingea printr-o aruncare la înălţimea şoldurilor sau printr-o aruncare zvîrlită (mingea fiindu-i pasată precis) şi în felul acesta ajunge într-o poziţie liberă de aruncare, deoarece a reuşit să se desprindă de apărătorul nr. 3, care l-a marcat (fig. 5).

Schimbul de locuri în doi, cu pase pe poziţii viitoare (fig. 6).

Şi de data aceasta schimbul de locuri este început de jucătorul A, care fiind marcat de la distanţă, aleargă aproximativ la un unghi de 45°, fără minge, în fîşia de teren a coechipierului său B. Posesorul mingii pasează, respectînd principiul asigurării mingii, jucătorului A, cînd acesta a ajuns exact în fîşia lui de teren. Apărătorul nr. 2 îl urmăreşte pe atacantul său advers (în direcţia săgeţii din fig. 6) pentru ca acesta să nu ajungă într-o poziţie liberă

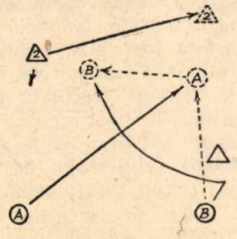


FIG 6

de aruncare la poartă. Fîşia de teren a jucătorului A, rămasă liberă, este din nou ocupată de jucătorul B, care a ajuns aici după ce a reuşit o fentă abilă spre dreapta. El primeşte mingea în alergare de la jucătorul A, ajungînd liber pentru executarea aruncării.

Schimbul de locuri în trei (punctul 3).

Schimbul de locuri în trei poate fi efectuat în mai multe variante şi nu este în fond altceva decît un schimb de locuri continuu, peste mai multe fîşii de teren. Toate formele schimbului de locuri în doi pot fi aplicate la schimbul în trei, în funcţie de situaţiile momentane de pe teren.

Să presupunem că adversarul foloseşte o apărare interioară (fig. 7). Jucătorul D este în posesia mingii. Jucătorul E, marcat de la distanţă începe

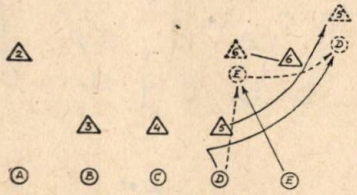


FIG. 7

schimbul de locuri cu pasă pe poziţii viitoare, alergînd în fîşia de teren a coechipierului său D şi atrăgîndu-l astfel pe jucătorul nr. 6, care-l marchează. Jucătorul D îl fentează pe adversarul nr. 5 spre stînga, şi aleargă de fapt în fîşia de teren rămasă liberă, a jucătorului E. Inainte de aceasta însă, îi pasează coechipierului său E mingea în faţă, conform principiului protejării mingii. (Pînă aici este vorba de prima parte a schimbului de locuri cu pasă pe poziţia viitoare). Intrucît apărătorul nr. 6 îl ţine pe înaintaşul advers E fără a-l slăbi din marcaj, acesta trece prin conducerea mingii în fîşia de teren a

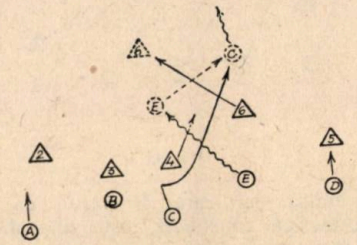


FIG 8

jucătorului C (fig. 8). Jucătorul C îl fentează pe apărătorul nr. 4 spre stînga, pornind apoi în fîşia de joc rămasă liberă, a jucătorului E. In timpul executării schimbului de locuri prin conducerea mingii, el primeşte balonul în timpul alergării, ajungînd într-o poziţie liberă de aruncare la poartă. Acest schimb de locuri în trei se compune de fapt dintr-un schimb de locuri cu pasă pe poziţii viitoare, neterminat şi din-

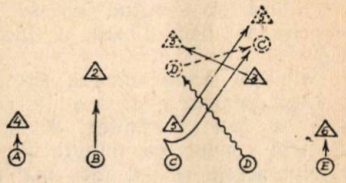


FIG. 9

tr-un schimb de locuri prin conducerea mingii.

Un alt exemplu : Schimbul de locuri în trei, de două ori prin conducerea mingii (fig. 9 şi 10).

Jucătorul D, marcat de la distanţă este în posesia balonului. El începe schimbul de locuri conducînd mingea în alergare (deci schimb de locuri prin conducerea mingii) în fîşia de teren a coechipierului său C. Apărătorul nr. 3

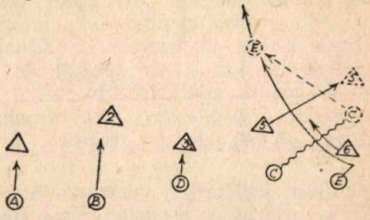


FIG. 10

trebuie să-l urmărească pentru a nu-i permite să se elibereze în scopul aruncării la poartă. Jucătorul C îşi dă seama de acest început de schimb de locuri prin conducerea mingii, îl fentează pe apărătorul său spre stînga şi aleargă în suprafaţa de teren rămasă liberă, a jucătorului D. El primeşte acum mingea în alergare printr-o aruncare la înălţimea şoldurilor sau o aruncare zvîrlită. (Pînă aici primul schimb de locuri prin conducerea mingii).

In cazul cînd apărătorul nr. 5 a acţionat cu suficientă viteză de reacţie, barînd drumul spre poartă al înaintaşului C, după ce acesta a primit mingea de la jucătorul D. Jucătorul C conduce mingea mai departe în fîşia de teren a înaintaşului E. Apărătorul nr. 5 îl urmăreşte permanent pe înainta-

şul advers C. După ce jucătorul C a ajuns în suprafaţa de teren a coechipierului său E, acesta (jucătorul E) este obligat să ocupe fişia de teren rămasă liberă, a jucătorului C, după ce l-a derutat din nou pe apărătorul nr. 6 printr-o fentă de corp spre dreapta, înspre afară şi alergînd cît se poate de repede în fişia liberă a jucătorului C.

El primeşte acum mingea de la C, fiind liber pentru a arunca la poartă. (Acesta a fost al doilea schimb de locuri prin conducerea mingii, fig. 10).

In felul acesta se pot face mai multe combinaţii, principiile rămînînd întotdeauna aceleaşi. La fiecare combinaţie însă se schimbă jucătorii participanţi.

Dacă o echipă şi-a însuşit bine schimbul de locuri în trei — cu pasa pe poziţii viitoare (de două ori prin conducerea mingii) cu pasa pe poziţii viitoare (prin conducerea mingii) — atunci ea poate să ajungă pînă la un schimb de locuri „total", adică la schimburi de locuri peste mai multe fişii de teren. „Schimbul absolut de locuri" se compune deci din mai multe combinaţii de schimburi în doi executate consecutiv. Eficacitatea depinde de folosirea oportună a lor, în funcţie de situaţiile respective de joc şi în special de poziţia de joc a apărării adverse.

Folosirea jucătorului supranumeric (crearea „culoarului de trecere", punctul 4).

Folosirea jucătorului supranumeric în acţiunile atacului propriu, face parte din mijloacele cele mai simple ale tacticii colective.

Deseori ne putem da seama, că prin acţiunile tactice de atac s-a format un „culoar de trecere" şi atunci apare de la sine necesitatea intrării în joc a unui jucător supranumeric. Jucătorul supranumeric, care se desprinde din apărare, trebuie să vină fără minge şi fără să fie chemat şi să intre pe „culoarul" creat. Coechipierul său, care este în posesia balonului, este obligat să-i paseze mingea precis şi tare, ca adversarul să nu poată interveni şi în cea mai favorabilă poziţie premergătoare pentru executarea aruncării la poartă.

In formarea „culoarului" trebuie să ţinem seama, ca la propria noastră linie de înaintare, pe partea pe care se conduce balonul, să se găsească întotdeauna 3 jucători, deoarece după cum se ştie, mingea este mai curînd asigurată de trei, decît numai de doi jucători.

Singura contramăsură pe care o pot lua jucătorii din apărare este folosirea şi aici a tacticii schimburilor de oameni, în care atacantul advers care se afla cel mai departe rămîne nemarcat.

Menţionez acest lucru, fiindcă vreau să arăt că un „culoar", respectiv introducerea unui jucător supranumeric în acesta, se poate realiza în toate situaţiile de joc. Este cu totul posibil ca în timpul înaintării spre poarta adversă, întreaga noastră linie de atac să se plaseze intenţionat pe o anumită parte, pentru a introduce un jucător supranumeric, venit din apărare, pe flancul rămas liber (fig. 11 şi 12).

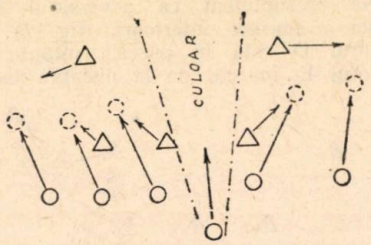


FIG. 11

Generalităţi despre folosirea blocajului ca mijloc tactic

Folosirea oricărui fel de blocaj derutează chiar şi apărările echipelor cu cea mai înaltă calificare. Blocajul, ca acţiune tactică conştientă, este una dintre cele mai grele însă în acelaşi timp şi una dintre cele mai eficace măsuri, pe care le cunoaştem în general în jocul de handbal. Este dificil, fiindcă poate fi efectuat numai în urma unei înţelegeri prealabile între jucătorii care-l execută, şi în afară de aceasta, pentru

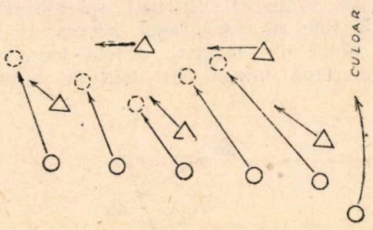


FIG. 12

a asigura succesul dorit, blocajul necesită o viteză mai mare în acțiuni decît în toate celelalte măsuri tactice.

Deosebim două feluri de blocaj: direct și indirect. Este vorba de un blocaj direct, atunci cînd jucătorii care participă nemijlocit la blocaj sînt în posesia balonului, spre deosebire de blocajul indirect, în care jucătorii ce blochează nu sînt în posesia mingii.

Cunoaștem două feluri de blocaj direct, care au fost folosite cu succes pînă în prezent.

Blocajul în doi — direct, cu și fără minge (punctul 5).

a) Blocajul în doi, direct, cu mingea (fig. 13).

Jucătorul A este în posesia balonului, fiind marcat strict de jucătorul nr. 2. Cei doi atacanți A și B se deplasează frontal în direcția porții adverse, jucătorul B alergînd direct spre apărătorul său nr. 3. A și B își pasează mingea în timpul înaintării, unul altuia respectînd principiul asigurării mingii. Cînd jucătorul B ajunge la 3—4 m de apărătorul nr. 3, atacantul A își schimbă brusc direcția spre dreapta, alergînd drept spre adversarul nr. 3, care l-a marcat pe coechipierul său B. Apărătorul său direct nr. 2, este obligat

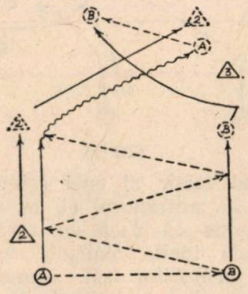


FIG. 13

să-l urmeze pentru a-l împiedica să ajungă liber la poartă. In felul acesta jucătorul A reușește să-i țină aproape de el pe adversarii nr. 2 și nr. 3, mai ales că este și în posesia mingii. In această clipă jucătorul B îl fentează pe adversarul nr. 3 spre dreapta și aleargă prin spatele coechipierului său A, care împiedică intervenția celor doi apărători, la stînga, în porțiunea liberă de teren. In timpul alergării, primește o pasă de la jucătorul A, cel mai bine plasat, printr-o aruncare cu ambele mîini la înălțimea șoldurilor și ajunge să arunce liber la poartă.

b) Blocajul în doi — fără minge (fig. 14).

Blocajul în doi, fără minge, decurge așa cum se vede în schiță, exact ca

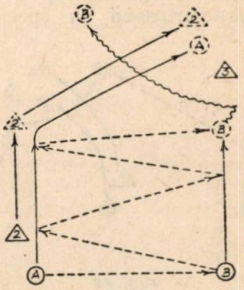


FIG. 14

blocajul în doi cu minge. Singura deosebire este aceea că în momentul în care jucătorul A barează drumul celor doi apărători: 2 și 3, jucătorul B se găsește în posesia balonului. Aici jucătorul B cu mingea, îl derutează printr-o mișcare abilă a corpului pe apărătorul nr. 3 spre dreapta, și aleargă foarte repede, prin spatele coechipierului său A, spre stînga, conducînd mingea în porțiunea liberă de teren, unde va putea să arunce nestînjenit la poartă. Trebuie să observăm însă că jucătorul B, dacă conduce balonul cu mîna dreaptă, în momentul schimbării de direcție a coechipierului său, să treacă mingea, conform principiului asigurării mingii, în mîna stîngă. Succesul acestui fel de blocaj depinde mai ales de intrarea corectă și la momentul oportun a jucătorului A. Pentru a camufla acest fel de blocaj față de adversar și pentru ca acesta să nu observe din timp, amîndoi jucătorii, A și B, trebuie să alerge și de data aceasta în plan frontal, în direcția porții adverse. Intre timp ei pot să-și paseze din nou alternativ, mingea și în anumite cazuri pot include și un al treilea jucător în acest joc de pase. Hotărîtor însă este ca în clipa blocajului, jucătorul B să fie în posesia mingii, încă înainte de a efectua mișcarea înșelătoare cu corpul.

Blocajul în doi — indirect (punctul 6).

La efectuarea blocajului în doi, indirect, participă nemijlocit 3 jucători (fig. 15).

Jucătorii B şi C fac un blocaj aşa cum l-am descris la punctul 5. Insă nici unul dintre cei doi jucători nu se găsesc în posesia mingii. Din această cauză acţiunea de marcaj a adversarului se concentrează în special asupra

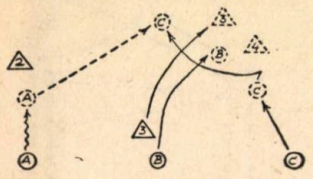


FIG. 15

posesorului mingii, jucătorul A, care este împiedicat de către jucătorul nr. 2 să pătrundă cu mingea.

Folosindu-se de această situaţie, jucătorii B şi C încep blocajul în momentul în care coechipierul A, conducînd mingea, a ajuns în sfera imediată de acţiune a apărătorului nr. 2. (Cînd jucătorul A se apropie la o distanţă de 3—4 m de adversarul său nr. 2). Apărătorii nr. 3 şi 4 sînt blocaţi de către înaintaşul B, pe cînd atacantul C are un spaţiu de alergare liber, în spatele coechipierului său B. Aici, în plină alergare, el primeşte mingea de la jucătorul A, reuşind să arunce la poartă nestingherit. Acest fel de blocaj este mai uşor de aplicat în practică decît blocajul în doi, direct — cu sau fără minge — cu toate că se include şi un al treilea jucător în acţiunea de joc; aceasta pentru simplul motiv că tot jocul, deci şi privirile tuturor adversarilor, se concentrează asupra posesorului mingii.

Nici la blocajul în doi indirect, jucătorii A, B şi C nu au voie să-şi trădeze intenţiile printr-o schimbare prea timpurie a direcţiei lor de alergare în scopul blocajului.

Acest lucru îl priveşte în special pe jucătorul B, care nu are voie să devieze, nici prea devreme şi nici prea tîrziu, din direcţia sa de alergare frontală spre poartă, pentru a-i forţa astfel pe apărătorii 3 şi 4 să rămînă pe un spaţiu cît mai restrîns. Jucătorul A trebuie să aibă grijă ca să paseze balonul precis şi la momentul potrivit jucătorului C, care se deplasează liber, ţinînd seamă de viteza şi direcţia de alergare a acestuia. Pasa trebuie dată destul de tare (printr-o aruncare zvîrlită) pentru a exclude orice posibilitate de intervenţie din partea apărătorilor.

In cazul cînd linia de apărare sezisează intenţiile de blocaj, ei au posibilitatea de a le zădărnici şi anume prin schimbul de oameni. In cazul nostru aceasta înseamnă: apărătorul nr. 3 se desprinde imediat de pe poziţia sa şi împiedică trecerea jucătorului C spre poartă, pe cînd jucătorul nr. 4 preia marcarea înaintaşului B (fig. 16).

Dacă jucătorii şi-au însuşit bine blocajul în doi, cu toate variantele sale, atunci ei pot desfăşura foarte uşor un blocaj în trei.

Munca creatoare a antrenorilor în acest caz nu cunoaşte nici un fel de limite; dimpotrivă, prin îmbinarea abilă a mijloacelor tactice descrise mai sus, se pot găsi mereu mai multe şi noi combinaţii pentru echipele respective. Nu aş vrea să las aici impresia

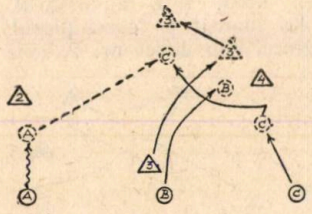


FIG. 16

că nivelul tactic al unei echipe depinde exclusiv de antrenorul ei, ci dimpotrivă, sînt convins că dacă un antrenor vrea să-şi vadă ideile realizate în felul de joc al jucătorilor săi, atunci echipele trebuie să aibă în primul rînd un înalt nivel tactic, adică jucătorii să fie capabili de a gîndi şi de a acţiona tactic.

In practică putem constata că mulţi antrenori, sportivi şi activişti sînt într-o permanentă căutare de mijloace tactice noi, şi prin aceasta de sisteme noi, fără a fi epuizat cel puţin toate posibilităţile „cunoscute". Prin căutarea de noi posibilităţi ei se pierd mereu în probleme, care de fapt nu sînt probleme. Marea lor greşeală constă în faptul că nu procedează dialectic, privind elementele de bază ale jocului de hand-

bal, ca de exemplu tehnica şi tactica, ca două lucruri separate, încercînd să le schimbe mereu. O asemenea acţiune nedialectică nu poate duce niciodată la rezultate pozitive. Acest lucru, în cel mai bun caz nu va fi decît o veşnică cînpăceală.

Tactica jocului de handbal se va dezvolta desigur şi mai departe, însă aceasta dezvoltare va da rezultate pozitive numai atunci cînd se va ţine seama, în mod corespunzător, de importanţa tuturor elementelor acestui joc. In orice caz ar trebui folosite mai întîi mijloacele tactice cunoscute, care s-au dovedit valoroase pînă azi şi de abia după aceea să căutăm a găsi mijloace tehnice şi tactice mai dezvoltate.

Probleme actuale în pregătirea echipelor la canotaj academic, caiac și canoe

CORNELIU FLORESCU
antrenor de stat

Examinînd dezvoltarea sporturilor nautice în ultimii ani, se constată o creștere simțitoare atît în ceea ce privește performanțele cît și sub aspectul caracterului de masă. Anul 1955 a reprezentat din toate punctele de vedere, o nouă etapă în dezvoltarea calitativă a sporturilor nautice.

Rezultatele bune obținute în anul 1954 în concursurile internaționale, au determinat îmbogățirea calendarului competițional al anului 1955, organizarea unor întîlniri cu adversari cît mai valoroși.

In anul 1955 sportivii noștri au participat la nouă competiții internaționale, patru în țară și cinci în străinătate, obținînd rezultate de mare valoare. Astfel, în întîlnirile bilaterale cu Republica Democrată Germană, Republica Populară Ungară și Republica Populară Polonă, sportivii romîni au obținut de 18 ori locul I, iar în competițiile internaționale cu participarea mai multor țări s-a obținut de cinci ori locul I, de șapte ori locul II și de trei ori locul III. La campionatele europene de canotaj academic canotorii romîni au obținut un loc I și patru locuri II.

Aceste rezultate, a căror valoare a fost ridicată prin participarea unor adversari foarte bine pregătiți situează țara noastră printre primele două din lume la toate probele de canoe și între primele trei-patru țări la unele probe de caiac.

Anul 1955 a adus consacrarea sportului nautic din țara noastră pe plan internațional. Ziarele și presa străină au relevat în toate ocaziile valoarea ridicată a sportivilor romîni.

Titlurile apărute în presa străină ca: *„Ismailciuc Simion — o nouă stea pe cerul canoiștilor"* sau *„Romînia obține pentru prima oară în istoria canotajului un titlu european"*, exprimă prestigiul de care se bucură sportivii noștri peste hotare. Nu trebuie uitat că probele de canoe au fost introduse în țara noastră abia în anul 1953. Competițiile internaționale ale anului 1955 marchează de fapt cel de al treilea salt calitativ anual început în anul 1953.

Tot în acest an s-a făcut un pas înainte și în privința unității în problemele tehnice. In anul 1955, apare pentru prima oară ca obiectiv principal realizarea „forței loviturilor". S-a experimentat și s-a pus în aplicare cu tendințe de generalizare experiența antrenorilor noștri fruntași.

Dar cu cît performanțele sînt mai ridicate se micșorează posibilitățile în ceea ce privește îmbunătățirea lor continuă. Pentru rezolvarea acestei

probleme devine necesară o analiză din ce în ce mai temeinică prin care să se găsească posibilităţile de a căror rezolvare este legată îmbunătăţirea rezultatelor anilor viitori.

Raportul dintre pregătirea specifică (vîslit sau padelat) şi pregătirea fizică. Echipele Uniunii Sovietice şi într-o oarecare măsură şi ale ţărilor scandinave au obţinut rezultate de valoare ridicată. Aceasta, cu toate că datorită condiţiilor climaterice ei au un sezon relativ scurt de antrenament pe apă: trei-patru luni. Nivelul performanţelor realizate de aceste echipe demonstrează însă că antrenamentele pe apă au fost completate în mod fericit de restul pregătirii din timpul anului.

In plus, aceste echipe impresionează prin nivelul înalt de dezvoltare a calităţilor fizice.

Plecînd de la această constatare şi analizînd pregătirea echipelor noastre, am ajuns la unele concluzii pe care le vom expune în continuare.

Nivelul pregătirii fizice a vîslaşilor noştri, scădea treptat, în perioada fundamentală, datorită înlocuirii pregătirii fizice din timpul iernii, cu antrenamente exclusiv pe apă. Performanţele atinse în prima lună a perioadei fundamentale stagnau în decursul întregului sezon, cu toată îmbunătăţirea continuă a tehnicii şi a unităţii dinamice a echipelor.

Caracterul actual al muncii în cadrul diferitelor echipe în timpul antrenamentelor pe apă, împiedică dezvoltarea maximă a calităţilor fizice cît şi valorificarea deplină a randamentului sportivilor mai bine dotaţi din punct de vedere fizic, deoarece programul de antrenament se desfăşoară vrînd, nevrînd la nivelul sportivilor mai slabi din echipa respectivă.

In antrenamentele pe apă pentru dezvoltarea forţei, vîslaşul întîmpină aceeaşi rezistenţă la fiecare lovitură, fapt care duce la stagnarea dezvoltării forţei, deoarece contravine principiilor fiziologice de dezvoltare a ei. De fapt nu se dezvoltă forţa ci rezistenţa.

Perfecţionarea tehnicii pretinde un număr mare de repetări (km) şi deci o scădere a intensităţii loviturilor, ceea ce frînează şi mai mult dezvoltarea forţei.

Antrenamentele de viteză din perioada fundamentală duc la creşterea vitezei bărcii, datorită îmbunătăţirii proceselor de refacere ale organismului, prin micşorarea timpului de relaxare dintre lovituri şi prin creşterea numărului loviturilor pe minut. Acest lucru nu se obţine prin continua creştere a forţei, care în realitate scade treptat datorită cauzelor arătate mai sus.

Cercetările făcute pe majoritatea echipelor participante la campionatele europene feminine de canotaj academic, de prof. Cornel Răduţiu, pentru determinarea dinamometrică a forţei flexorilor degetelor, au arătat că există o legătură foarte strînsă între gradul de dezvoltare a forţei şi performanţele realizate în concurs.

Propunerile care urmează încearcă să indice calea ce trebuie urmată pentru îndreptarea deficienţelor arătate mai sus. Astfel se poate considera ca importantă păstrarea de-a lungul întregului an a unui echilibru între antrenamentele pe apă şi pregătirea fizică individuală pe uscat.

In cazul cînd antrenamentele pe apă pot începe în luna martie, pregătirea fizică pe uscat să reprezinte în procente, din cuantumul întregii pregătiri, următoarele valori :

— ianuarie	100%	— iulie	25%
— februarie	100%	— august	25%
— martie	75%	— septembrie	25%
— aprilie	50%	— octombrie	50%
— mai	30%	— noiembrie	75%
— iunie	25%	— decembrie	100%

Pînă în luna mai pregătirea fizică trebuie să aibă un caracter multilateral, dezvoltînd toate calităţile fizice necesare vîslaşului, iar în continuare, în timpul perioadei fundamentale să se urmărească în special dezvoltarea forţei. Selecţionarea mijloacelor să permită dezvoltarea forţei braţelor, a centurii scapulare, a muşchilor spatelui, a extensorilor coapsei şi ai gambei, accentuînd în special asupra braţelor şi centurii scapulare. De asemenea să se utilizeze obiective şi norme de control individuale lunare, în tot timpul anului, pentru a verifica forţa braţelor şi a centurii scapulare. Este important să se controleze menţinerea forţei la un nivel înalt mai ales în perioada în care ea este necesară cel mai mult. Normele de control se pot fixa separat, pe calităţi sau combinate cu elemente de forţă, rezistenţă şi viteză de repetiţie. Mişcările trebuie să îmbrace forme apropiate de acţiunea specifică.

Lecţia de antrenament. In practica din ultimii ani s-au efectuat lecţii sau chiar cicluri de lecţii cu conţinut exclusiv de tehnică, de forţă, de rezistenţă, de viteză. Acest lucru a provocat intervale prea mari între mijloacele cu acelaşi obiectiv, fapt care frîna creşterea normală şi continuă a calităţilor.

Se impune ca în cadrul fiecărei lecţii să se găsească mijloace care să se adreseze tuturor sarcinilor, în succesiunea obligatorie : tehnică, viteză, forţă şi rezistenţă, bineînţeles cu o pondere diferită între mijloace.

Unitatea dinamică a echipei şi individualizarea. In practică, principiul individualizării a fost aproape abandonat odată cu începerea antrenamentelor pe apă, lucrîndu-se pe baza unităţii de echipă.

Desigur că oricum ar fi alcătuit programul de antrenament el nu poate corespunde pe deplin tuturor componenţilor echipei. Pentru unii intensitatea va fi prea redusă, iar pentru alţii prea mare. De cele mai multe ori cei mai buni vor coborî la nivelul celor medii, datorită dozării insuficiente a efortului. Vîslaşii mai slab dezvoltaţi, nu vor putea să progreseze întrucît mijloacele utilizate depăşesc posibilităţile lor. Ei reuşeau să facă faţă cerinţelor prin îmbunătăţirea oarecum forţată a calităţilor de voinţă, dezvoltate la rîndul lor în procesul de antrenament, datorită solicitărilor repetate care depăşeau posibilităţile lor fizice. Această situaţie era însă nefavorabilă pentru sportivii mai bine dezvoltaţi, deoarece făceau faţă cu uşurinţă solicitărilor, fără eforturi de voinţă importante.

Astfel, valoarea echipelor creştea, nu pe seama calităţilor fizice ale tuturor echipierilor, ci în primul rînd prin îmbunătăţirea unităţii

dinamice a echipei, rezultat al muncii efectuate în comun un timp îndelungat.

La ultima ediție a campionatelor europene masculine de canotaj academic, cîteva țări au concurat cu aceiași vîslași la cîte două probe. De exemplu, echipa de schif 8+1 era formată din cele două echipe de patru, cu și fără cîrmaci. Cantitatea dublă de efort la care au fost supuși respectivii vîslași în cele patru zile de concurs nu i-a împiedicat să obțină primele locuri în ambele probe. Prezentarea lor la două probe, presupune că și antrenamentul lor a fost efectuat în două echipe separate. Din această cauză avea deci de suferit unitatea dinamică a echipei de 8+1. Rezultatul final a fost totuși pozitiv, întrucît a permis în parte individualizarea antrenamentului cel puțin pe două grupe de patru, micșorînd diferențierile dintre ei.

Acest lucru arată că în procesul de pregătire este utilă împărțirea echipelor mari pe unități mici, fapt ce permite individualizarea antrenamentului, grăbind în special perfecționarea tehnicii și dezvoltarea îndemînării. Împărțirea poate duce în cadrul probelor de vîsle și caiac pînă la simplu, iar la rame pînă la dublu cu sau fără cîrmaci. Totuși, antrenamentele de acest gen trebuie să fie dublate de antrenamente cu echipa completă. In acest caz se poate încerca rezolvarea individualizării prin modificarea dimensiunilor palelor în funcție de calitățile mai dezvoltate sau mai puțin dezvoltate ale sportivilor.

Unitatea dinamică a echipei și tehnica vîslitului sau a padelatului, pretinde un lucru mecanic de aceeași valoare la fiecare ramă, vîslă sau padelă. Diferențele dintre vîslași împiedică fructificarea capacității mărite a celor mai bine dotați. Randamentul muncii echipei este exprimat prin însumarea lucrului mecanic, produs de toți vîslașii, respectînd cerințele tehnicii.

Modificînd dimensiunile palelor se folosește întreaga capacitate de lucru a tuturor echipierilor, ceea ce duce la mărirea lucrului mecanic produs de vîslașii mai bine dezvoltați, și prin aceasta, implicit, și la mărirea randamentului echipei. Bineînțeles că repartizarea vîslașilor cu pale mai înguste sau mai late trebuie făcută judicios, respectînd o anumită simetrie în probele de rame.

Așa-numita „super specializare" pentru probele de echipă cu o componență numeroasă nu are nici o bază obiectivă, ci reprezintă de cele mai multe ori un pretext sub care se ascund slăbiciuni personale, care în condiții de lucru în echipă rămîn adeseori nedescoperite. Această manifestare este și o consecință a faptului că în prima etapă a instruirii, mulți antrenori nu urmăresc să pregătească vîslași ci echipe.

Sarcina antrenorilor este însă de a instrui și a educa vîslași cît mai completi (rame stînga, rame dreapta și vîsle) și apoi în funcție de particularitățile lor, de dorințele și chiar de parcul de ambarcații să treacă la alcătuirea echipelor. Pe de altă parte, utilizarea în general a formațiilor mici, creează un interes permanent în cadrul secțiilor, prin caracterul de întrecere ce apare mult mai des în antrenamente.

Calitatea ambarcațiilor. Nu încape îndoială că o ambarcație de bună calitate constituie una din condițiile atingerii rezultatelor supe-

rioare. Dar de aici şi pînă unde s-a ajuns în prezent în privinţa aportului calităţii bărcii, ca element dominant este o mare diferenţă. S-a generalizat obiceiul de a justifica înfrîngerile prin calitatea inferioară a bărcii.

Deseori sportivii cu o calificare inferioară, ridică pretenţii nejustificate pentru ambarcaţii „de ultimul tip", în lipsa cărora — spun ei — sînt împiedicaţi să arate „înalta lor clasă". La aceste pretenţii se alătură în parte şi antrenorii, care în loc să frîneze şi să dea explicaţiile necesare asupra contribuţiei reale a unei bărci bune susţin pretenţiile acestora.

După părerea noastră două schifuri în stare bună, de diferite tipuri, dau o diferenţă, la o pistă de 2000 m, de maximum 4—5 secunde. Totuşi, nu o dată, întrebînd un antrenor sau un sportiv ce explicaţie dă unei înfrîngeri de peste o jumătate de minut, am primit invariabilul răspuns : „barca e de vină".

Pregătirea morală şi de voinţă. Şi în această direcţie s-au făcut progrese vădite, însă nu a existat o preocupare suficientă pentru găsirea unor mijloace care să vină în ajutorul acestei pregătiri.

Credem că introducerea în pregătirea echipelor a unui număr mare de întreceri şi probe de control va realiza progrese şi în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor de voinţă.

Desfacerea echipelor mari în unităţi mici, propusă în prima parte a articolului are importanţă deosebită şi pentru pregătirea morală şi de voinţă. Această acţiune ajută la descoperirea lipsurilor de orice natură şi bineînţeles şi a slăbiciunilor în ceea ce priveşte calităţile morale şi de voinţă. Stabilirea obiectivă a valorii individuale a diferiţilor vîslaşi este o cale fructuoasă pentru înlăturarea dezbinărilor din sînul echipei. De asemenea oferă posibilităţi pentru întărirea spiritului de echipă, atît de important în sportul nostru.

Rămînerea în urmă în unele probe. Anul 1955 nu a adus îmbunătăţiri simţitoare în situaţia unor probe ca : schif dublu bărbaţi, schif 2 cu rame fără cîrmaci, caiac 4 şi toate probele feminine de caiac.

Pe de altă parte această rămînere în urmă se datoreşte preferinţei antrenorilor şi chiar a sportivilor pentru echipele mai numeroase („proba clasică de schif 8+1"). Mulţi preferă să „sudeze" o echipă numeroasă decît să pregătească un singur vîslaş. Explicaţia stă în eschivarea de la o muncă susţinută de pregătire multilaterală şi completă a sportivilor, fuga de la lupta pentru desăvîrşirea măiestriei sportive. In echipele numeroase multe greşeli „dispar".

Această situaţie se poate înlătura prin înţelegerea firească şi clară a procesului de instruire-antrenament. Antrenorii trebuie să înlăture atitudinea greşită şi comodă faţă de pregătirea echipelor mici care cer, fără îndoială, o muncă mai minuţioasă şi mai susţinută.

Distanţele de concurs. Un element nou în pregătirea echipelor l-a constituit introducerea concursurilor de fond. In anii trecuţi în calendarul competiţiilor interne figura doar cursa de mare fond pe Dunăre, rezervată pentru caiac şi canoe. Insă la această competiţie luau parte, în majoritate, sportivii care se pregăteau în mod special pentru fond.

In anul 1955 s-au introdus noi concursuri de fond. La caiac şi canoe concursul a fost plasat la începutul perioadei fundamentale, adică atunci cînd se pune accentul pe dezvoltarea rezistenţei specifice, în acest caz de durată mai mare decît pentru distanţele clasice. La canotaj academic, prin plasarea concursului de fond la începutul lunii noiembrie s-a urmărit prelungirea sezonului competiţional. Analiza acestor concursuri de fond în ceea ce priveşte distanţele şi timpul cînd sînt planificate a dus la concluzia că în anul 1956 aceste concursuri să aibă loc la toate ramurile sporturilor nautice la începutul perioadei fundamentale, acest lucru corespunzînd sarcinilor de pregătire.

Pentru uşurarea trecerii de la distanţele reduse pe care concurau juniorii la distanţele clasice, în anul 1956 s-au lungit aceste distanţe (de la 500 la 1000 m pentru femei şi de la 1000—1500 pentru bărbaţi). La caiac s-au introdus probe de fond pentru juniori şi pentru senioare (5000 m pentru juniori şi 10000 m pentru senioare).

Problema cadrelor. Anul 1955 a înregistrat o creştere foarte slabă în ceea ce priveşte numărul sportivilor activi, fapt ce nu poate fi considerat satisfăcător faţă de condiţiile create în ţara noastră. Una din cauzele acestei stări este şi slaba activitate organizatorică a colectivelor sportive. Sarcina sporirii şi reîmprospătării cadrelor medii revine secţiilor şi în special antrenorilor care adeseori au posibilităţi limitate.

Un alt aspect este cel al selecţionării tineretului cu aptitudini în diferite ramuri ale sporturilor nautice. Nici aci atenţia acordată nu este satisfăcătoare. Ea se reflectă apoi şi în alcătuirea formaţiilor care se face de cele mai multe ori pe criterii neştiinţifice.

Înlăturarea acestor deficienţe condiţionează în mare măsură asigurarea progresului continuu a sporturilor nautice.

★

Fără îndoială că în cadrul unui articol este dificil să fie analizate toate aspectele unei ramuri sportive atît de cuprinzătoare. Am căutat doar să prezentăm problemele mai importante şi mai actuale. Completarea şi dezbaterea lor de către antrenorii şi sportivii fruntaşi nu poate avea decît rezultate pozitive.

Rezolvarea tuturor problemelor nu va putea fi realizată, decît în comun pe baza unei colaborări rodnice şi intense, care va contribui ca anul 1956 să reprezinte o nouă etapă în dezvoltarea sporturilor nautice în ţara noastră.

Structura lecției de educație fizică

EMIL GHIBU
candidat în științe pedagogice

În acest articol sînt expuse principiile de bază ale alcătuirii lecțiilor de educație fizică, principii ce le considerăm valabile atît în activitatea de educație fizică din învățămînt cît și în antrenamentul sportiv.

De la început este necesar să arătăm că una din cauzele principale ale apariției formalismului în alcătuirea lecțiilor de educație fizică a constituit-o greșita interpretare a structurii (schemei tip generale).

Scopul acestui articol este tocmai acela de a demonstra că structura generală a lecției reprezintă doar unul din mijloacele metodice ajutătoare de alcătuire a lecției.

In stadiul actual, cînd cunoștințele noastre metodice au crescut, nu mai sînt permise scheme sau indicații metodice rigide, deoarece acestea îngrădesc posibilitățile profesorului sau antrenorului, în procesul creator de alcătuire a lecțiilor.

★

Cu toate că o lecție este o parte a unui program pedagogic, o verigă a unui sistem de lecții, totuși ea reprezintă un tot unitar.

Pentru realizarea acestui proces pedagogic unitar care este lecția, în alcătuirea ei trebuie să ținem seama de cîteva indicații de bază.

1. In lecțiile de educație fizică trebuie să se rezolve, în strînsă legătură unele cu altele, următoarele sarcini: a) întărirea sănătății, dezvoltarea fizică; b) însușirea unor cunoștințe, obișnuințe și deprinderi de mișcare (deprinderi tehnico-tactice sportive); c) educarea elevilor (sportivilor) în spiritul moralei comuniste. Lecția are și un mare rol educativ. Profesorul sau antrenorul rezolvă sarcinile educative ale lecției în timpul învățării. Invățarea și educația sînt strîns legate între ele; învățarea trebuie să aibă caracter educativ.

2. Indeplinirea științifică a sarcinilor de întărire a sănătății, a dezvoltării fizice, a sarcinilor instructive și educative în timpul lecțiilor nu se poate face fără o rațională alegere și distribuire a materialului în fiecare lecție, cu alte cuvinte fără o rațională determinare a conținutului și structurii lecției.

Conținutul lecției îl formează totalitatea părților, elementelor de bază ale lecției respective. Prin structura lecției se înțelege legarea, sistematizarea într-un proces pedagogic unitar a diferitelor păr-

ți, elemente ale lecției, într-un interval anumit de timp.

3. In alcătuirea lecției de educație fizică este necesar să se realizeze unitatea între conținutul și structura lecției. *In această unitate rolul conducător îl are conținutul; conținutul determină structura lecției* Dar aceasta nu înseamnă că structura este pasivă, ruptă de conținutul lecției. Structura influențează alegerea și distribuirea materialului, cît și determinarea timpului diferitelor părți ale lecției.

In alcătuirea lecțiilor de educație fizică profesorul sau antrenorul trebuie să plece de la sarcinile și tipul lecției, specificul materialului, particularitățile de vîrstă și condițiile concrete de lucru. Numai bazat pe aceste date poate determina structura care să ajute cel mai bine la rezolvarea sarcinilor fixate.

4. Alegerea și distribuirea rațională a materialului în lecție, necesită înțelegerea justă a influenței exercițiilor fizice asupra organismului. Orientarea în această problemă ne-o dă principiul lui I. P. Pavlov despre unitatea organismului.

Pentru o înțelegere mai adîncă este necesar să redăm cele trei aspecte ale acestui principiu (după prof. A. G. Ivanov-Smolenski) :

a) Organismul ca unitate în sensul legăturii tuturor părților și funcțiilor lui, în sensul unui sistem funcțional unitar, care e supus necontenit influenței mediului extern.

b) Organismul ca un tot unitar în sensul realizării unității funcționale prin intermediul sistemului nervos, care leagă activitatea externă și internă a organismului.

c) Organismul ca tot unitar, în sensul unității între procesele psihice și cele organice.

Ce însemnătate practică au aceste principii în legătură cu alcătuirea lecției ?

Privind organismul elevilor ca un tot și știind că exercițiile fizice influențează întreg organismul și în primul rînd scoarța creierului, profesorul sau antrenorul poate să realizeze mai bine unitatea lecției, să stabilească cea mai potrivită succesiune a materialului și astfel să combată diferitele scheme șablon de construire a lecțiilor.

5. *Pentru alcătuirea lecției trebuie să se stabilească în primul rînd locul ei în sistemul de lecții și prin urmare sarcinile și tipul ei.*

Sarcinile (temele) trebuie să corespundă planificării materialului în etapa respectivă.

6. Pentru fiecare lecție trebuie să se stabilească sarcinile de bază. Formularea sarcinilor de bază trebuie să indice în mod concret materialul și etapa de predare (perfecționare, verificare etc.).

Pentru stimularea participării conștiente și active a elevilor este bine ca sarcinile să fie anunțate la începutul lecției. Prin aceasta se va arăta elevilor conținutul și perspectivele activității din ora respectivă.

7. In afară de stabilirea sarcinilor de bază ale lecției este necesar să se determine și tipul ei.

In această privință momentul, sarcina principală a procesului de învățare determină și tipul lec-

ţiei. In acest fel se pot deosebi următoarele tipuri de lecţii de educaţie fizică: introductive (de cunoaştere a colectivului), de învăţare a materialului nou, de repetare şi perfecţionare, de control şi lecţii combinate.

★

Pe baza indicaţiilor expuse mai sus, profesorul sau antrenorul poate să determine structura lecţiei. Pentru aceasta se va ţine seama de asemenea că orice lecţie de educaţie fizică, indiferent de sarcinile şi conţinutul ei, trebuie să fie astfel construită încît să asigure:

1) organizarea şi pregătirea elevilor în vederea îndeplinirii sarcinilor de bază ale lecţiei; 2) îndeplinirea acestor sarcini şi 3) încheierea organizată a lecţiei.

In acest fel, în orice lecţie se deosebesc trei părţi, strîns legate între ele: pregătitoare, fundamentală şi de încheiere.

Conţinutul, timpul acordat, metodele şi formele de organizare a elevilor folosite în aceste părţi sînt determinate de datele concrete ale fiecărei lecţii (sarcinile şi tipul lecţiei, caracteristicile de vîrstă ale elevilor, condiţiile materiale etc.).

Este necesar să se aibă în vedere că aceste părţi ale lecţiei nu determină un material fix, anumite exerciţii fizice tip.

Prin împărţirea lecţiei pe părţi se precizează sarcinile caracteristice anumitor etape de lucru, se dă orientare în alegerea şi distribuirea materialului în întregime.

Partea pregătitoare are drept scop crearea condiţiilor optime de efectuare a lecţiei, pregătirea corespunzătoare a elevilor (sportivilor) pentru îndeplinirea sarcinilor de bază ale lecţiei.

Pentru aceasta este necesară pregătirea treptată a organismului în întregime: a sistemului nervos central, aparatului locomotor, funcţiilor organelor interne

In acest scop se folosesc acele mijloace care contribuie la organizarea iniţială a grupei, la reglarea stării emoţionale, la angrenarea moderată şi generală a organismului.

Pregătirea elevilor pentru îndeplinirea sarcinilor de bază nu se termină în partea pregătitoare a lecţiei. Trebuie aplicate pe scară largă exerciţiile pregătitoare speciale înaintea efectuării exerciţiilor de bază.

Partea fundamentală are drept sarcini formarea şi perfecţionarea obişnuinţelor şi deprinderilor de mişcare (deprinderi tehnico-tactice sportive), dezvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive. Este de la sine înţeles că dezvoltarea calităţilor fizice şi moral-volitive are loc în tot timpul lecţiei, însă în partea fundamentală a lecţiei devine sarcină specifică.

Partea de încheiere are drept scop crearea condiţiilor necesare pentru terminarea organizată, raţională a lecţiei. In funcţie de datele concrete de efectuare a lecţiei, se rezolvă sarcini ca: liniştirea organismului, concluzii asupra lecţiei etc.

★

Indicaţii metodice cu privire la stabilirea conţinutului şi succe-

siunii exercițiilor în diferitele părți ale lecției.

Partea pregătitoare (partea I)

In partea pregătitoare este contraindicat să se includă exerciții care cer un efort mare (exerciții de forță intense, alergări de viteză susținute, un număr mare de sărituri etc.).

Nu este bine să se înlocuiască creșterea treptată a efortului printr-o „încălzire" de scurtă durată. Cercetările și practica au arătat că un efort brusc nu dă posibilitate organismului să-și pună în valoare capacitățile funcționale.

Elevii (sportivii) trebuie să știe că sarcina părții pregătitoare este de a aduce organismul în cea mai bună stare de lucru și în același timp de a se păstra forțele pentru partea de bază a lecției. Acest lucru nu înseamnă că în partea pregătitoare efortul trebuie să fie mic. Dozarea efortului depinde de pregătirea și dezvoltarea fizică a elevilor.

In legătură cu ordinea exercițiilor pregătitoare (de dezvoltare fizică generală), în urma cercetărilor făcute, am ajuns la concluzia că principalele reguli pentru stabilirea unei succesiuni juste a acestor exerciții sînt următoarele: a) creșterea gradată a efortului; b) alternarea exercițiilor după acțiunea lor; după caracterul lor (de forță, de întindere, de relaxare).

In același timp, datele observațiilor pedagogice demonstrează următoarele: a) mișcările complicate din punct de vedere al coordonării sînt executate greu, mai ales dacă sînt puse la început; b) exercițiile grele din punct de vedere al efortului fiziologic influențează negativ asupra efectuării exercițiilor următoare mai ales dacă sînt plasate la începutul lecției; c) calitatea executării mișcărilor și interesul elevilor scade dacă se efectuează cîteva exerciții asemănătoare ca structură și efect, unele după altele; d) exercițiile foarte ușoare ca efort și coordonare scad interesul elevilor în îndeplinirea lor.

Partea fundamentală (partea a II-a)

In formarea deprinderilor de mișcare sînt necesare următoarele condiții:

a) asigurarea stării optime de lucru (reprezentată printr-o stare corespunzătoare a sistemului nervos central);

b) în timpul formării deprinderilor noi, scoarța cerebrală trebuie să fie liberă de alte activități.

Pentru îndeplinirea acestor condiții este necesară stabilirea corespunzătoare a succesiunii exercițiilor, organizarea locului de efectuare a lecției, aplicarea unor exerciții pregătitoare ajutătoare.

Succesiunea exercițiilor în partea de bază depinde de sarcinile lecției și pregătirea elevilor.

Practica demonstrează însă că în general este indicat să se respecte următoarea succesiune:

a) exerciții de învățare sau perfecționare a tehnicii; b) exerciții pentru dezvoltarea vitezei; c) exerciții pentru dezvoltarea forței; d) exerciții pentru dezvoltarea rezistenței.

Prin urmare :

a) exerciţiul nou sau principal este indicat să fie efectuat la începutul părţii de bază ;

b) exerciţiile care cer multă precizie, coordonare sau sînt utilizate pentru dezvoltarea vitezei să fie efectuate de asemenea primele ;

c) exerciţiile care au o acţiune intensă asupra organismului şi duc la ridicarea în mare măsură a stării emoţionale, să fie executate la sfîrşit ;

d) exerciţiile să fie alternate pe baza acţiunii lor principale.

Este necesar să subliniem că stabilirea succesiunii exerciţiilor în concordanţă cu aceste indicaţii este recomandabilă în special în etapele de început a învăţării deprinderilor de mişcare şi a formării calităţilor fizice. Această succesiune a exerciţiilor nu trebuie însă aplicată mecanic.

Ordinea executării exerciţiilor poate fi schimbată în funcţie de : a) specificul materialului ; b) gradul de pregătire al elevilor ; c) etapa procesului de învăţare (spre exemplu aplicarea deprinderilor în condiţii schimbătoare) ; d) condiţiile materiale de lucru ; e) asigurarea densităţii lecţiei.

Partea de încheiere (partea a III-a)

In această parte pot fi folosite : exerciţii de relaxare, mers liniştitor, analiza lecţiei şi alte mijloace. In această parte a lecţiei se recomandă folosirea exerciţiilor de intensitate medie, simple din punct de vedere al coordonării şi cunoscute de elevi.

★

In concluzie, alcătuirea unei lecţii de educaţie fizică se face ţinîndu-se seama de :

1) sarcinile lecţiei ; 2) legătura lecţiei respective cu lecţiile precedente şi cele ce urmează ; 3) tipul lecţiei ; 4) particularităţile elevilor ; 5) specificul materialului ; 6) condiţiile de lucru ; 7) durata lecţiei ; 8) structura generală a lecţiilor de educaţie fizică.

Prin urmare structura generală reprezintă numai unul din punctele de care trebuie să ţinem seama în alcătuirea lecţiei.

Structura generală a lecţiei nu reprezintă un scop ci un mijloc metodic care ajută la alegerea şi sistematizarea ştiinţifică a exerciţiilor.

Antrenamentul lui Christopher Chattaway*)

V. PETRUȘENKO
I. NEMUHIN

În timpul meciului de atletism Marea Britanie-Irlanda de Nord-U.R.S.S. iubitorii de atletism din Moscova au avut posibilitatea să vadă pe unul dintre cei mai buni alergători ai Angliei și ai lumii, pe distanțele lungi — Cristopher Chattaway.

Deși la aceste concursuri Chattaway nu a strălucit printr-un rezultat înalt, construindu-și întreaga tactică a alergării în așa fel încît să cîștige proba și să-l claseze — pe cît posibil — pe locul II pe tovarășul său de echipă — George Ybbotson, toți au văzut marea măiestrie pe care a demonstrat-o pe pista de alergare.

Totuși, mulți nu știu că Chattaway este un alergător de înaltă clasă și în probele de demifond. El a participat de mai multe ori la proba de o milă și deși a cîștigat destul de rar, totuși a pierdut doar în fața unor alergători ca recordmanul mondial John Landy, Roger Bannister și recordmanul Europei — László Tábori.

In ceea ce privește valoarea performanțelor lui Chattaway trebuie să arătăm că el este unul dintre puținii alergători ai lumii care a alergat o milă în mai puțin de 4 minute. Iată cum au crescut rezultatele lui pe această distanță. In anul 1948 el a alergat o milă în 4.41,0; în 1949 — 4.23,2; 1950 — 4.15,6; 1951 — 4.12,0; 1952 — 4.10,6; 1953 — 4.08,4; 1954 — 4.04,4 și în sfîrșit, în 1955 — 3.59,8.

Cum se antrenează Chattaway? Pînă la ultima Olimpiadă de la Helsinki, Chattaway, la fel ca și majoritatea sportivilor englezi, s-a antrenat de 3 ori pe săptămînă. După Olimpiadă însă, el și-a revizuit concepțiile. Experiența sportivilor sovietici și planul de antrenament al vestitului alergător cehoslovac Emil Zatopek i-au arătat că în sportul modern rezultatele înalte sînt posibile numai în cazul antrenamentelor zilnice și a marilor eforturi de antrenament.

Chattaway a urmat acest exemplu. Planul lui săptămînal de antrenament pentru o milă are următoarea înfățișare: *luni* — alergare, de 3×880 yarzi (804,7 m). Timpul fiecărei porțiuni — 2.06,0 (odihnă între alergări — 5 min); *marți* — alergare pe teren variat; *miercuri* — alergare, de opt ori cîte 440 yarzi. Pentru fiecare porțiune — 60 secunde (odihnă între porțiuni — 3 min); *joi* — odihnă; *vineri* — alergare pe 3/4 milă (în 3 min); *sîmbătă* — alergare în pădure 7 mile

*) Articol apărut în Sovetski Sport, nr. 118/1955.

(11,26 km); *duminică* — odihnă; *luni* — întrecere de control, cronometrată.

Remarcăm că la alergarea de o milă, Chattaway a fost considerat întotdeauna un foarte periculos adversar pentru cei mai experimentaţi alergători. Şi Landy, şi Bannister şi Tábori au declarat că ei datorează mult lui Chattaway, pe care îl simt în spate, aproape în tot cursul distanţei.

In proba de 5.000 m, Chattaway şi-a măsurat pentru prima dată forţele în anul 1951, la Paris. Atunci el a pierdut în faţa celui mai bun alergător pe această distanţă — campionul olimpic Gaston Reiff (Belgia) şi în faţa francezului Allain Mimoun. Timpul învingătorului a fost de 14.30,4 iar Chattaway a obţinut 14.47,8. In acelaşi an, la campionatul asociaţiei atletice de amatori, Chattaway a alergat în proba de 5.000 m alături de Bill Bekett. Cursa a avut o desfăşurare interesantă şi a abundat în faze palpitante. Amîndoi au terminat cursa în acelaşi timp (14.02,6) însă duelul a fost cîştigat de Bekett care a reuşit să cîştige doar cu 3 cm. Menţionăm că în ultimul tur ambii sportivi au înregistrat timpul de 57,6.

La Jocurile Olimpice de la Helsinki, Chattaway nu a avut succes. De-a lungul întregii distanţe el a alergat în plutonul fruntaş alături de Zatopek, Mimoun şi germanul Herbert Schade. Cu 300 de metri înainte de sfîrşitul distanţei el a început finişul, însă în momentul intrării în linie dreaptă s-a împiedicat şi a căzut. Totuşi, Chattaway a izbutit să termine alergarea pe locul V, îmbunătăţind cu 10 secunde recordul său personal. In anul 1953, Chattaway nu a concurat aproape de loc fiind ocupat cu examenele de absolvire la Universitatea din Oxford.

La campionatele europene desfăşurate la Berna în anul 1954, Chattaway (fiind sigur că principalul lui adversar este Zatopek) nu a opus rezistenţă lui Kuţ care, detaşîndu-se de toţi, a cîştigat alergarea cu un avantaj de 90 m. Chattaway a izbutit să-l întreacă pe Zatopek şi să cucerească medalia de argint.

In momentul de faţă ştim că Chattaway este unul dintre cei mai buni alergători pe distanţa de 5.000 m. Şansele lui de a obţine victoria în alergarea pe această distanţă la viitoarele Jocuri Olimpice de la Melbourne sînt considerate ca fiind foarte mari. Faptul se înţelege de la sine, deoarece Chattaway în afară de rezistenţă posedă şi o foarte mare viteză.

Este interesant de remarcat că la antrenamentele pentru alergarea pe 5.000 m, pe care le efectuează aproape în fiecare zi, Chattaway nu lucrează mai mult de o oră. Aceasta este de obicei limita lui. Pentru a mări intensitatea antrenamentului Chattaway reduce odihna între porţiunile de distanţă parcurse.

Iată planul de antrenament al lui Chattaway, pe 3 săptămîni, în cadrul pregătirilor pentru alergarea pe distanţa de 5.000 m.

Prima săptămînă. *Luni* — alergare uşoară pe stadion, timp de o oră. *Marţi* — alergare, de 15 ori cîte 440 yarzi. El parcurge fiecare porţiune în 64 secunde. Intregul antrenament durează 45—50 minute. *Miercuri* — alergare pe 4 mile (în 19.30,0). Durata întregului antre-

nament — 30 minute. *Joi* — alergare pe stadion timp de o oră. *Vineri* — alergare, de 15 ori cîte 440 yarzi. Distanța de 440 yarzi se parcurge în 64 secunde. *Sîmbătă* — alergare pe pistă de 3 ori cîte 5 ture. Timpul pentru cele 3 ture — 5.30,0—5.40,0. *Duminică* — cros în pădure timp de 45—50 minute.

A doua săptămînă. *Luni* — alergare, de 15 ori cîte 440 yarzi (440 yarzi în 64 secunde). *Marți* — alergare, de 10 ori cîte 440 yarzi (440 yarzi în 60 secunde). *Miercuri* — cros în pădure timp de o oră. *Joi* — alergare, de 10 ori cîte 440 yarzi (440 yarzi în 60 secunde). *Vineri* — alergare, de 5 ori cîte 880 yarzi (o porțiune în 2.04,0). Intregul antrenament 45—50 minute. *Sîmbătă* — alergare 4 mile în 19.30,0. *Duminică* — odihnă.

A treia săptămînă. *Luni* — odihnă. *Marți* — concurs de alergare pe 3—5 kilometri. *Miercuri* — odihnă. *Joi* — alergare timp de o oră în pădure (cros). *Vineri* — alergare, de 15 ori cîte 440 yarzi (o porțiune de 440 yarzi în 63 secunde). *Sîmbătă* — alergare, de 6 ori cîte 880 yarzi. Porțiunea de 880 yarzi în 2.08,0. *Duminică* — alergare prin pădure timp de o oră.

Menționăm că Chattaway nu a trecut deodată la acest antrenament. La început, el a continuat să lucreze după planul antrenamentelor pentru o milă, reducînd întrucîtva viteza, însă mărind durata antrenamentelor. In acel timp el și-a dat seama că va obține mari succese în probele de fond însă a continuat în mod conștient să se antreneze pentru dezvoltarea vitezei, fiind convins că viteza îi va fi necesară și pe distanțele mai lungi.

Cînd Chattaway este întrebat pe ce distanță îi place mai mult să alerge, el răspunde fără să se mai gîndească: 2 mile.

După părerea lui Chattaway, în actualele programe ale marilor concursuri există o lipsă: este vorba de marele decalaj între distanțele de 1500 m și 5000 m. El este de părere că acest gol să fie completat cu distanța de 3000 m plat. Chattaway aleargă și astăzi pe distanța sa preferată. Iată acum aspectul planului său de antrenament în vederea pregătirii pentru concursuri pe distanța de 2 mile:

Joi — alergare, de 10 ori cîte 440 yarzi (440 yarzi în 62 secunde; odihnă între porțiuni — 3 min). *Vineri* — alergare pe teren variat. *Sîmbătă* — alergare, de 6 ori cîte 880 yarzi (880 yarzi în 2.10,0; odihnă între porțiuni — 4 min). *Duminică* — alergare pe teren variat. *Luni* — alergare, de 2 ori cîte 3/4 milă (de parcurs porțiunea în 3.14,0; odihnă între porțiuni — 10 min). *Marți* — alergare, de 10 ori cîte 440 yarzi (de parcurs porțiunea în 62 secunde; odihnă între porțiuni — 3 min). *Miercuri* — alergare pe $1^1/_2$ milă în 6.35,0. *Joi* — alergare în pădure — 8 mile (14 km). *Vineri* — odihnă. *Sîmbătă* — întrecere de control, cronometrat.

In anul 1952, la Jocurile Britanice, Chattaway a întreprins tentativa de doborîre a recordului mondial pe 2 mile, deținut pe atunci de Reiff. El nu a avut însă concurenți puternici. Fiind nevoit să conducă mereu alergarea, i-au lipsit 0,6 secunde pînă la record, în schimb a stabilit un nou record al Marii Britanii.

Cum se pot explica succesele sportive ale lui Chattaway?

El datorează mult faptului că se antrenează, după cum am văzut, aproape în fiecare zi. O mare însemnătate are şi faptul că Chattaway nu este numai fondist ci şi un alergător de clasă mondială pe distanţele mijlocii. Acest lucru îi permite să facă sprinturi prelungite şi să înceapă finişul cu 200—300 m înainte de sfîrşitul distanţei.

Chattaway însuşi socoteşte că în antrenamentele pe distanţe lungi, un rol important îl joacă alergarea prin pădure şi pe teren puternic accidentat. După cum se ştie, crosurile pe 7 şi 8 mile pe un teren puternic accidentat sînt foarte populare în Anglia şi Chattaway a ieşit în repetate rînduri învingător în aceste probe.

In momentul de faţă Chattaway se pregăteşte în vederea Jocurilor Olimpice de la Melbourne, la care, după cît se pare, va lua startul în proba de 5.000 m.

Aspecte din programul de pregătire al trăgătoarei Jaqueline Zvonevschi

VALERIU PANȚURU
maestru al sportului și antrenorul secției de tir Tînărul Dinamovist

Printre tinerii care s-au înscris în anul 1953, la secția de tir a Tînărului Dinamovist, înființată în acel an, se afla și actuala recordmană mondială Jaqueline Zvonevschi elevă a Școlii medii tehnice de cinematografie din București, în vîrstă de 15 ani.

După 2 ani, deci la 17 ani, a ajuns campioană europeană de juniori la armă liberă poziția culcat cu excepționala performanță 400 de puncte din 400 posibile, cifră care egalează recordul mondial masculin de seniori.

Ceea ce ne-a impresionat de la început a fost calmul, atenția și ușurința cu care își însușea tehnica sportului cu arma, deși la primele antrenamente cu greu reușea să lovească în țintă. Trebuie să menționez că de la început Jaqueline a respectat cu seriozitate, programele de antrenament, dovedind multă sîrguință, fapt ce a ajutat-o să se situeze printre cele mai bune trăgătoare din lume.

Pentru a înfățișa concret activitatea depusă de Jaqueline pentru ridicarea nivelului ei tehnico-sportiv voi prezenta în continuare ciclurile programului de antrenament urmat de Zvonevschi în cei doi ani de activitate, în cadrul secției de tir a Tînărului Dinamovist.

In anul 1953 obiectivul principal a fost însușirea tehnicii tirului cu arma sport. Antrenamentul a fost împărțit pe cicluri primul cuprinzînd perioada 1 iunie—1 august. In acest timp antrenamentele s-au desfășurat de 2 ori pe săptămînă (marți și joi) la armă sport poziție culcat rezemat, trăgînd 3 cartușe de reglaj + 8 cartușe de efect. Pentru învățarea corectă a luării liniei de ochire și a declanșării, la fiecare ședință, înainte de focurile de reglaj ea executa 5 percuții pe tub.

Ce este trasul pe tub? La tir, ca la orice disciplină sportivă, înainte de începerea antrenamentului sau a concursului este necesar să se facă o acomodare. Trăgînd pe tub trăgătorul are posibilitatea să se așeze în poziția de tragere și să-și verifice poziția, să-și pună la punct aparatele de ochire și anexele armei (talpa și ciuperca la armă liberă) și, lucrul cel mai important, să se obișnuiască să ia corect linia de ochire și să declanșeze la momentul oportun.

Sportivii sovietici, cu care am avut schimb de experienţă în anul 1952 ne-au împărtăşit din cunoştinţele lor arătîndu-ne cît este de importantă încălzirea cu tuburi (antrenament în gol).

Ciclul II: 1 august—1 septembrie. Antrenamentul a decurs la fel ca în timpul ciclului I cu deosebirea că acum s-au tras 5 cartuşe de reglaj şi 10 de efect la poziţia culcat nerezemat cu curea.

Ciclul III: 1 octombrie—30 octombrie. In această perioadă Jaqueline Zvonevschi a trecut la poziţia de tragere în genunchi şi în picioare, iar numărul şedinţelor de antrenament a crescut la 3 şedinţe pe săptămînă (marţi, joi şi sîmbătă) marţi = culcat 5 tuburi, 3 reglaj + 10 cartuşe efect; joi = genunchi şi picioare 5 tuburi + 3 reglaj + 5 cartuşe efect; sîmbătă = 3×5 tuburi + 3×5 cartuşe.

Ciclul IV: 1 noiembrie—31 decembrie. In acest interval a efectuat cîte 3 antrenamente săptămînal de 3×5 tuburi+3×10 cartuşe efect.

Spre sfîrşitul anului 1953, Comisia orăşenească de tir a organizat un concurs de începători în cadrul căruia Zvonevschi a realizat 84 puncte din 100 posibile, cu arma sport, poziţia culcat nerezemat, cu curea. A fost primul concurs la care a participat şi pe care l-a cîştigat, deşi a concurat în cadrul seniorilor.

In anul 1954, programul de antrenament a fost întocmit pe perioade, respectînd planul general al secţiei de tir a Tînărului Dinamovist.

Conform calendarului sportiv al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport în anul 1954, Comisia centrală de tir a inclus în calendar concursuri republicane la armă sport şi pentru juniori. Faţă de aceste obiective propuse în calendar, am elaborat planul de antrenament în aşa fel încît Jaqueline să fie în formă maximă la aceste campionate, care urmau să se desfăşoare la 10 iulie 1954.

Dăm mai jos programul de antrenament, pînă la campionatele de juniori, împărţit pe perioade:

Perioada de tranziţie: 1 ianuarie—1 martie. In această perioadă în cadrul secţiei de tir a Tînărului Dinamovist au predominat antrenamentele pentru asigurarea unei pregătiri fizice generale. S-a practicat gimnastica, baschetul, crosurile în aer liber, diferite jocuri cu zăpadă etc., iar în ceea ce priveşte antrenamentele speciale nu s-a făcut decît un singur antrenament pe săptămînă, la poziţia în care prezenta mai multe deficienţe (poziţia în picioare).

Perioada pregătitoare: 1 martie—15 aprilie. In luna martie s-au efectuat cîte 3 antrenamente pe săptămînă de 3×10 tuburi+3×13 cartuşe iar în luna aprilie numărul lor s-a redus la 2 antrenamente pe săptămînă în vederea pregătirii pentru concursurile de juniori. Durata unei şedinţe însă s-a prelungit iar numărul de cartuşe a crescut (marţi şi joi de 3×20 cartuşe + 3×10 tuburi).

Perioada fundamentală: 15 aprilie—15 iulie. Pregătire pentru campionatele R.P.R. de juniori: 3 antrenamente pe săptămînă de 3×20 cartuşe+3×10 tuburi. In aceste campionate Jaqueline a cîştigat titlul

de campioană a R.P.R. de juniori la armă sport proba 3×20 cu rezultatul de 506 puncte.

Pentru a se obişnui cu concursurile, încă de la începutul anului am înscris-o în echipa de senioare a secţiei centrale de tir a asociaţiei Dinamo, care participa la campionatul R.P.R. feminin la armă sport pe echipe (sistem turneu). Jaqueline a adus o contribuţie serioasă deoarece nu a pierdut nici o întîlnire. E demn de remarcat faptul că numai după prima etapă (la 4 aprilie 1954) ea a realizat cea mai bună performanţă a sa la armă sport la proba 3×10 cu 260 puncte, luînd cu acest prilej norma de clasificare categoria I la senioare.

In continuare, antrenamentele s-au desfăşurat tot împărţite pe perioade, avînd ca obiectiv asigurarea unui grad de pregătire mai înalt care să-i dea posibilitatea să participe cu succes la campionatele R.P.R. de senioare armă sport 3×40 ce au avut loc în luna octombrie şi mai tîrziu să participe la întrecerile din cadrul Cupei 7 Noiembrie organizate de Tînărul Dinamovist, concurs cu care s-a încheiat activitatea competiţională de armă sport pe anul 1954.

Astfel, perioadele au fost împărţite după cum urmează :

Perioada de tranziţie : 15 iulie—15 august. In acest interval s-a pus accentul pe antrenamentele de pregătire fizică generală. Antrenamentele s-au desfăşurat mai mult la ştrand, efectuînd în apă diferite exerciţii şi mai ales exerciţii de respiraţie, care sînt foarte folositoare pentru trăgători şi joacă un rol hotărîtor în momentul declanşării focurilor.

Perioada pregătitoare : 15 august—1 octombrie. Două antrenamente pe săptămînă, marţi şi joi, de 3×13 cartuşe+3×10 tuburi.

Perioada fundamentală : 1 octombrie—31 decembrie. Două antrenamente pe săptămînă de 3×20 cartuşe+3×10 tuburi.

Comportarea bună manifestată în cadrul antrenamentelor şi în urma rezultatelor excepţionale pe care le-a realizat la concursuri, au făcut posibilă participarea ei la campionatele R.P.R. de senioare armă sport, din luna octombrie 1954. Zvonevschi a fost pe drept cuvînt revelaţia concursului realizînd 383 pct., rezultat ce i-a adus titlul de campioană R.P.R. la senioare, la poziţia culcat nerezemat cu curea 40 focuri, întrecînd trăgătoare rutinate ca : maestrele sportului Lia Sîrbu, Marieta Juverdeanu, Rodica Grozea etc.

In cadrul aceluiaşi campionat a ocupat locul III la poziţia genunchi cu performanţa de 366 pct. Ea a realizat în acest campionat 1055 pct. la proba de 3×40, doborînd 3 recorduri R.P.R. de juniori.

La Cupa Tînărul Dinamovist organizată de centrul Tînărul Dinamovist în cinstea zilei de 7 Noiembrie, ea a ocupat locul I cu 524 pct., ceea ce a constituit un nou record R.P.R. de juniori.

Spre sfîrşitul anului, în luna noiembrie, ea a început antrenamentele la armă liberă efectuînd un antrenament săptămînal de 10 focuri pentru fiecare poziţie.

Incepînd cu anul 1955 antrenamentele s-au desfăşurat numai la armă liberă, una din probele campionatelor europene de tir. Ţinînd

seama că în luna septembrie 1955 (zilele 9—21) aveau loc campionatele europene, în care se includeau şi probe pentru juniori, activitatea pe întregul an a avut ca obiectiv pregătirea în vederea participării la aceste campionate.

In anul 1955 activitatea din perioada pregătitoare a trăgătoarei Jaqueline Zvonevschi a început în tabăra de schi de la Predeal a reprezentativei R.P.R. de tir (15 ianuarie—15 februarie).

Munca de instruire a fost dusă conform obiectivelor secţiei în baza cărora s-a întocmit planul de pregătire pe cicluri de antrenament, începînd cu perioada pregătitoare de la 1 martie—1 iunie. S-au efectuat 3 antrenamente pe săptămînă, dintre care unul la armă sport de 3×10 cartuşe, deoarece în luna iunie calendarul sportiv prevedea campionatul de armă sport pentru juniori şi 2 antrenamente la armă liberă 10 tuburi + 10 cartuşe. Acesta a fost primul ciclu de pregătire, timp de 10 zile, la poziţia culcat, armă liberă.

Apoi au început antrenamentele la armă liberă pe 2 poziţii (culcat şi genunchi) tot un ciclu de 10 zile, cîte 5 cartuşe reglaj + 10 efect + 10 tuburi de poziţie, urmate de antrenamente la poziţiile culcat şi picioare 5 cartuşe reglaj + 15 de efect + 10 tuburi de fiecare poziţie, un alt ciclu de 10 zile, după care s-a trecut la cele 3 poziţii de tragere de 3 × 10 tuburi + 3 × 10 cartuşe. In luna aprilie a urmat un ciclu de 20 de zile în care intensitatea antrenamentelor a început să crească prin numărul mai mare de cartuşe trase. S-au efectuat 3 antrenamente săptămînal: 2 la armă liberă de 3×20 cartuşe+3×5 tuburi şi unul la armă sport de 3×20 cartuşe+3×5 tuburi. După acest ciclu s-a trecut la perfecţionarea tehnicii poziţiilor, cu accent pe poziţia mai slabă.

Intrucît campionatul de armă sport pentru juniori nu a mai avut loc în luna iunie ci numai după campionatele europene, fiind înlocuit cu campionatul individual de juniori la armă liberă din luna mai, antrenamentele s-au efectuat numai la armă liberă deoarece această probă era cuprinsă în programul campionatelor europene la care urma să participe.

In ciclul de la 20 aprilie—15 mai a făcut cîte 3 antrenamente pe săptămînă dintre care: 2 antrenamente de 20 cartuşe la poziţia culcat, 20 la poziţia în genunchi, 30 în picioare şi un antrenament de 3 × 30.

Menţionez că în majoritatea antrenamentelor accentul s-a pus mai mult pe antrenamentul în poziţia picioare (probă dificilă) efectuînd totuşi antrenamente şi la poziţia genunchi sau culcat cînd rezultatele erau mai slabe la aceste poziţii. Antrenamentul de 40 focuri la picioare era respectat întotdeauna chiar dacă se trăgeau mai multe tuburi la celelalte poziţii.

De la 1 iunie 1955 Jaqueline a intrat în tabăra lotului R.P.R. de tir unde a efectuat cîte 5—6 antrenamente săptămînal, avînd un program variat de antrenamente, asemănător cu programul din ultimul ciclu.

In acest timp pregătirea fizică a făcut-o în cadrul lotului R.P.R. sub conducerea prof. Ghişoiu Gheorghe avînd la bază şi trecerea normelor G.M.A. gr. II. Tot în această perioadă s-a urmărit întărirea spiritului colectiv prin ridicarea nivelului calităţilor moral-volitive, în cadrul antrenamentelor de condiţie fizică şi a şedinţelor educative ale lotului R.P.R. şi Tînărului Dinamovist.

De asemenea s-a urmărit şi asigurarea unei temeinice pregătiri fizice pe lîngă pregătirea tehnico-tactică pentru a crea acea rezistenţă specifică necesară antrenamentelor. Tot în acest scop s-au practicat unele sporturi ajutătoare.

Pregătirea tactică s-a efectuat prin participarea la lecţiile de antrenament în condiţii cît mai apropiate de condiţiile de concurs.

Paralel cu pregătirea tehnică, tactică şi fizică am continuat şedinţele de pregătire teoretică, ţinute după antrenament sau chiar în timpul antrenamentului. In cadrul acestor şedinţe am făcut analiza comportării trăgătorilor în antrenament şi concurs.

Pentru a se prezenta cît mai bine pregătită la campionatele europene, ea a luat parte la o serie de concursuri prevăzute în calendarul intern.

Primul concurs din anul 1955 s-a ţinut la 27 martie la Poligonul Tunari unde s-au întîlnit cei mai buni juniori din Capitală. Scopul acestui concurs era selecţionarea juniorilor pentru pregătirea lor în vederea campionatelor europene. Intrecîndu-se la un loc cu juniorii, Zvonevschi Jaqueline a cîştigat concursul la armă sport 3 × 20 cu 522 pct.

La 14 aprilie, asociaţia Dinamo a organizat primul concurs al anului 1955 la armă liberă 3 × 40. Acesta a fost primul concurs de armă liberă organizat pentru juniori. Jaqueline a realizat un rezultat promiţător : culcat = 386, genunchi = 339 (slab) şi picioare = 325, totalizînd pe 3 poziţii 1055 pct.

La 8 mai a luat parte la Cupa Metalul realizînd 381 pct. culcat, 378 pct. genunchi şi 352 pct. picioare, totalizînd pe 3 poziţii 1111 pct.

In campionatul Capitalei care s-a ţinut la 22 mai, ea a realizat 384 pct. culcat, 372 pct. genunchi şi 344 pct. picioare. Pe 3 poziţii a totalizat 1.100 pct. rezultat cu care a ocupat locuri bune în clasamentul individual la băieţi.

După acest concurs mai rămîneau 20 zile pînă la campionatul R.P.R. individual de juniori. Jaqueline s-a pregătit cu multă dragoste şi sîrguinţă pentru a se prezenta cît mai bine.

Şi într-adevăr, la primele campionate de juniori la armă liberă, ea a reuşit să cîştige titlul de campioană R.P.R., la poziţia genunchi cu 388 pct., rezultat care a constituit un nou record R.P.R. de juniori. Vechiul record era de 387 pct. şi îi aparţinea colegului ei de echipă Victor Antonescu (Tînărul Dinamovist). Menţionez că rezultatul de 388 pct. cu care a cîştigat la poziţia genunchi, este superior cu 6 pct., celui realizat de campioana de la senioare, maestra sportului Lia Sîrbu.

La poziţia în picioare a ocupat locul III cu 351 pct. iar la proba 3 × 40 a ocupat locul II cu 1.127 pct., la egalitate de puncte cu Victor Antonescu, însă cu o „muscă" mai puţin.

După aceste campionate graficul rezultatelor trăgătoarei Zvonevschi a marcat o scădere pe 3 poziţii la proba de 3 × 40.

La 10 iulie 1955 a avut loc la Bucureşti întîlnirea internaţională de tir între R. P. Romînă şi R. P. Ungară la care a participat şi echipa de juniori. La acest concurs ea a realizat cea mai bună performanţă a sa la culcat, 392 pct. din 400 posibile, la genunchi 377 pct., la picioare 336 pct., iar pe 3 poziţii 1.105. Dintre acestea la picioare şi pe 3 poziţii a tras sub posibilităţile ei.

Rezultate asemănătoare a realizat şi în concursul dintre R. P. Romînă şi R. P. Bulgaria ţinut la Bucureşti la 7 august 1955 : culcat 389 pct., genunchi 380 pct., picioare 336 pct., la proba 3×40, 1.105 pct.

Mai erau doar 30 de zile pentru pregătirea în vederea campionatelor europene. Jaqueline dorea să aibă o comportare cît mai bună, să doboare recordul R.P.R. la juniori pe 3 poziţii (3 × 40) — 1.147 — ce aparţinea lui Victor Antonescu, colegul ei de echipă.

La 9 septembrie 1955 au început campionatele europene de seniori, femei şi juniori. La 16 septembrie 1955 Jaqueline a reuşit să cucerească 3 insigne de maestru trăgător : la culcat cu 395 pct., la genunchi cu 390 pct., la picioare 362 pct., iar pe 3 poziţii 1.147 pct. cifră care egalează recordul R.P.R. de juniori (la genunchi a depăşit recordul cu 2 pct., iar la picioare cu 8 pct.). Aceste rezultate nu s-au omologat, concursul fiind socotit un antrenament oficial.

Toţi se întrebau dacă Jaqueline va mai reuşi să atingă aceste rezultate şi în cadrul întrecerilor campionatelor europene. Ea a reuşit şi mai mult decît atît.

Jaqueline Zvonevschi a întrecut recordul R.P.R. de juniori de 397 pct. la poziţia culcat pe care-l deţinea Ion Văcaru (Tînărul Dinamovist) cu excepţionala performanţă de 400 pct. din 400 posibile.

La vîrsta de 17 ani ea a egalat recordul lumii la seniori şi a stabilit recordul mondial şi european de juniori împreună cu trăgătorul sovietic Pehterev, clasat pe locul II, pe care l-a întrecut cu 5 muşte.

La premiere, tînăra Jaqueline Zvonevschi a urcat pe podiumul cel mai înalt aducînd patriei noastre primul titlu de campioană europeană de juniori.

La poziţia genunchi ea a realizat 390 pct. întrecînd cu 2 pct. vechiul record R.P.R. de juniori, însă în acelaşi campionat colegul ei de echipă Ion Văcaru a realizat o performanţă şi mai bună — 393 pct. — cifră cu care s-a clasat pe locul IV în campionatul european de juniori.

La poziţia picioare a reuşit să întreacă cu 13 pct. recordul de juniori, însă în cadrul aceluiaşi campionat a fost întrecută de Şandor, care a realizat 374 pct.

Pe cele 3 poziţii Jaqueline Zvonevschi a reuşit să realizeze un rezultat excepţional, 1.157 pct., cifră care a întrecut cu 10 pct. vechiul record R.P.R. de juniori.

Cu 400 pct. la culcat și 1.157 pct. pe 3 poziții ea reușește să ia cele 2 norme de clasificare pentru maestru al sportului la seniori.

Prin comportarea ei meritorie Jaqueline Zvonevschi a dovedit că poate fi la înălțimea condițiilor create de partid pentru realizarea unor astfel de performanțe sportive. Exemplul ei în ceea ce privește disciplina, conștiinciozitatea cu care își face antrenamentele, atenția cu care dă ascultare la toate sfaturile antrenorului, modestia care o caracterizează în orice acțiune, comportarea bună în școală, este demn de urmat de toți juniorii patriei noastre, indiferent de disciplina sportivă pe care o practică.

Problema concepției de joc și a schemelor tactice în rugbi

D. MANOILEANU
maestru al sportului și antrenor de rugbi

O analiză mai atentă a activității rugbistice interne și internaționale, din ultima vreme, ne dovedește că față de gradul de dezvoltare fizică și morală a jucătorilor și echipelor, rezultat firesc al condițiilor materiale de care se bucură toți sportivii noștri, aspectul tehnico-tactic a marcat o serioasă rămînere în urmă.

Credem că principala cauză a acestei rămîneri în urmă este, pe lîngă insuficienta stăpînire a elementelor de tehnică, mai ales lipsa unei juste orientări tactice generale, într-un cuvînt a unei concepții de joc. De aceea ne propunem ca în articolul de față să sugerăm cîteva principii pe care le considerăm necesare pentru alcătuirea unei astfel de concepții. De asemenea ne propunem să elaborăm o schemă de joc cît mai generală, inspirată din aceste principii. Această schemă nu va trebui privită ca un prototip, ci ca un model, adaptabil oricînd cu mijloace corespunzătoare.

Astfel stînd lucrurile, în fața antrenorilor noștri se pot pune pentru anii viitori următoarele două probleme:

a) îmbunătățirea și perfecționarea elementelor de tehnică individuală;

b) definitivarea și aplicarea unei concepții unice de joc.

Considerînd că primul punct reprezintă obiective mai ușor de atins în procesul de antrenament, vom încerca să tratăm în acest articol mai ales despre problema atît de dificilă, la toate jocurile sportive de altfel, a concepției de joc.

De aceea, pentru conturarea concepției de joc, vom încerca să sistematizăm și să concretizăm cîteva principii, considerîndu-le puncte de orientare în desfășurarea antrenamentelor și jocurilor echipelor noastre. Ele ar fi următoarele:

I. Trecerea echipei, cu multă ușurință, rapiditate și eficacitate de la atac la apărare și invers.

II. Gîndirea și mișcarea tactică a jucătorilor în teren, în funcție de fază și de momentul tactic, indiferent de specializarea postului, în așa fel încît faza să hotărască funcția de moment a jucătorului.

III. Menținerea continuă și îndelungată a balonului în terenul de joc.

Pentru realizarea celor de mai sus recomandăm următoarele elemente tactice:

a) repliajul (mișcarea tactică în teren);

b) adîncimea și încadrarea jucătorului purtător al balonului, în orice fază, în raport de poziția coechipierilor, creînd astfel per-

manent un atac eficace pe două părţi ;

c) grămada deschisă ca element tactic ;

d) crearea unor scheme tactice de către fiecare antrenor, ţinînd seama de specificul fizic al jucătorilor, de nivelul lor tehnic, de cunoştinţele de joc, de starea terenului, de condiţii atmosferice etc.

Nu vom încerca, nici nu este acesta scopul articolului, să explicăm fiecare noţiune în parte. Din cele ce vor urma însă precum şi din explicarea schiţelor alăturate, credem că acestea vor fi suficient lămurite.

In acest sens, trebuie să precizăm că orice concepţie de joc justă, deci şi orice schemă tactică va tinde spre realizarea concomitentă a trei aspecte principale :

— eficacitatea ;

— spectaculozitatea ;

— folosirea tactică a regulamentului de joc.

Schema tactică propusă se va încadra concepţiei, numai dacă în oricare dintre fazele realizate în decursul desfăşurării ei, vor fi respectate şi folosite atît principiile şi procedeele recomandate, cît şi aspectele amintite mai sus.

Un lucru ar mai fi de precizat. Prin spectaculozitate, în rugbiul modern se înţelege nu frumuseţea fazei individuale, oricît de reuşită ar fi ea, ci acea înlănţuire continuă de execuţii tehnice individuale într-o mişcare colectivă complexă şi armonioasă ca gîndire şi execuţie şi din care jocul îşi trage adevărata lui frumuseţe. Numai în acest ansamblu, acţiunea individuală reuşită va căpăta valoare şi sens.

Şi iată acum despre ce este vorba :

Să presupunem că balonul este repus în joc printr-o grămadă ordonată şi că echipa însemnată cu cerculeţe atacă pe un balon obţinut şi transmis liniei de trei sferturi (schiţa 1). In acest caz, pe baza principiului I (trecerea de la atac la apărare) se vor lua mă-

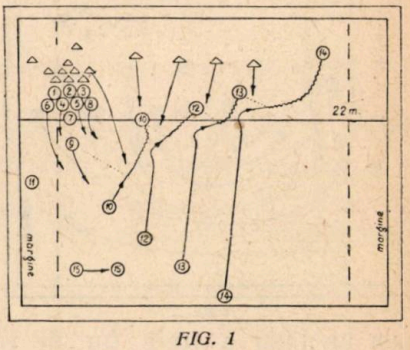


FIG. 1

surile indicate în procedeul tactic de la a) (repliajul). Acest repliaj va trebui făcut după indicaţiile antrenorului, în funcţie de posibilităţile echipei şi jucătorilor respectivi. Nu dăm aci decît un exemplu, în care presupunem să realizăm schema cu jucători bine dotaţi fiziceşte şi foarte bine antrenaţi. Iată ce se va întîmpla în cadrul schiţei nr. 2. Se vede cum în acelaşi timp se respectă strict procedeul adîncime precum şi cel pe care l-am numit atac permanent pe două părţi. Căci oricare dintre jucătorii cu numerele 14, 6, 8, 4, 5 şi 12 va fi purtătorul balonului, el va avea atît în dreapta cît şi în stînga cîte un partener bine plasat în adîncime. Ne găsim în poziţia schiţei nr. 2. Aripa întîlnind unul sau mai mulţi adversari pe care nu i-ar putea depăşi, nu va mai fi tentat şi nevoit să recurgă la lovitura de picior „de urmărit" sau în margine şi să pună capăt unei faze care

abia acum începe să devină interesantă. Aripa devine vîrful atacului şi va încerca să-şi pună partenerii (numerele 6 şi 8) în cea mai bună situaţie, sau folosind prezenţa acestora să-şi păcălească adversarul său direct. Şi iată

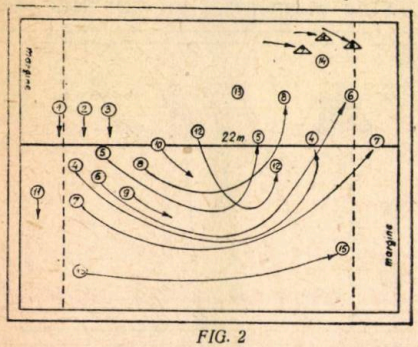


FIG. 2

cum un linia a treia (nr. 6) rapid şi puternic, a devenit aripă 3/4.

Intre timp cei trei linia întîi, care au rezistat pînă în ultimul moment, asigurînd ieşirea balonului, au început şi ei să se replieze şi vor trece în spatele balonului ce acum i-a şi depăşit, acoperind în acest fel partea lor de teren.

Dar să vedem ce se va întîmpla dacă unul dintre jucătorii de pe locul unde este balonul, să presupunem că în cazul nostru aripa nr. 14, va fi placat aşa încît va veni la pămînt într-un „ţinut". Regulamentul precizează: „Se va ridica de îndată spre a juca balonul cu piciorul". Mai ales că el va fi ajutat în aceasta de coechipierii săi prezenţi să-l susţină la nevoie. Şi iată cum adîncimea ajută la formarea unei grămezi deschise.

In acest caz, s-a trecut din nou la o fază de atac. Căci iată ce s-a petrecut între timp (schiţa nr. 3). Cei trei linia întîi repliaţi au devenit o nouă linie de trei sferturi la care s-a adăugat şi aripa de pe partea închisă (nr. 11). „Folosirea tactică a regulamentului" va apare şi mai evidentă prin aceea că toţi adversarii aflaţi în spatele balonului în clipa constituirii grămezii deschise vor deveni „afară din joc" şi vor rămîne astfel pînă în momentul revenirii lor în spatele liniei balonului. Nu mai vorbesc de posibilitatea ca la forţa grămezii deschise *cîştigătoare,* formată din 6 oameni să nu se poată opune o forţă egală. Se va putea împinge în acest fel adversarul, păstrînd mingea în grămadă pînă la marcarea unei încercări, se va putea întoarce grămada spre a porni în dribling sau, în sfîrşit, se va putea declanşa un atac pe partea închisă cu noua aripă 3/4 (nr. 7).

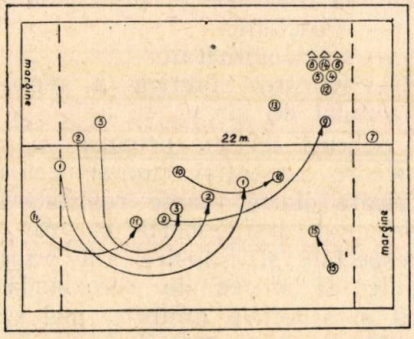


FIG. 3

Nimeni nu pretinde că a juca după acest sistem este un lucru uşor, el necesitînd o pregătire fizică, tehnică şi tactică excepţională.

In concluzie, preocupările antrenorilor trebuie îndreptate spre a găsi scheme tactice noi şi variate, care ţinînd seama firesc de specificul jucătorilor şi echipelor, să satisfacă principiile unei concepţii unice de joc, moderne şi ştiinţifice.

Tehnica executării reburului în lupte

NICOLAE POPOVICI
maestru al sportului

Reburul (aruncarea în pod cu priza inversă a trunchiului din lateral) este un procedeu tehnic, care este folosit în lupta la parter. Acest procedeu a fost cunoscut de majoritatea lupătorilor noştri, dar nu a fost aplicat decît în anul 1946—1947, în primele întîlniri internaţionale ale luptătorilor noştri cu luptătorii din R. Cehoslovacă. In cadrul acestor întîlniri o parte dintre componenţii echipei R.P.R. au fost învinşi prin acest procedeu.

In urma analizelor şi discuţiilor purtate pe marginea acestor întîlniri, pregătirea luptătorilor a fost orientată spre însuşirea temeinică a executării reburului şi în special a apărării. Primele noţiuni despre acest procedeu tehnic au fost date de antrenorii V. Bati şi Fr. Cocoş.

In scurt timp acest procedeu tehnic s-a răspîndit în toate colectivele din ţară. Printre primii care l-au folosit au fost luptătorii : Ioan Popescu, Ioan Crîsnic, Nicolae Popovici şi alţii.

In anii următori, în întîlnirile din cadrul „Cupei R.P.R." în campionatele individuale şi în alte întîlniri interne un număr tot mai mare de luptători au trecut la folosirea reburului. Majoritatea celor care au aplicat acest procedeu au obţinut victorii însemnate şi chiar titlul de campion al R.P.R.

Pentru a putea executa corect reburul este necesară o pregătire practică îndelungată sub îndrumarea unui antrenor priceput. Acest procedeu este folosit şi în luptele libere, cu o singură diferenţă : priza poate fi executată introducînd antebraţele „printre" coapsele adversarului.

Trebuie să subliniem că nu toţi luptătorii pot aplica cu succes acest procedeu, datorită faptului că folosirea lui este favorizată de particularităţile fizice individuale. In general, luptătorii care pot folosi cu succes acest procedeu sînt aceia care au o statură mai mică şi mai ales o forţă suficientă în braţe, antebraţe, articulaţiile pumnului, şi în special în muşchii membrelor inferioare şi centurii abdominale. Adversarul poate fi atacat prin acest procedeu, atît pe partea stîngă cît şi pe partea dreaptă.

A. Descrierea procedeului rebur, cu atacul pe partea dreaptă

Adversarul se găseşte în poziţie regulamentară la parter ; executantul se apropie de adversar pe partea dreaptă avînd privirea orientată spre călcîiele adversarului. Acţiunea poate fi începută, avînd genunchiul

lipit de saltea — poziţie joasă — sau cu piciorul puţin flexat din cele trei articulaţii (coxofemurală, genunchi şi gleznă) — poziţie înaltă.

Dacă executantul foloseşte una din cele două variante (poziţie joasă sau înaltă), poate trece imediat la executarea prizei, care se efectuează astfel :

Executantul se apropie de adversar pe partea lui dreaptă. Braţul drept al executantului este dus peste spatele adversarului în partea stîngă (regiunea lombară), sub ombilic spre membrele inferioare ; simultan se execută priza cu braţul stîng pe partea dreaptă a adversarului.

Continuînd acţiunea, se execută priza în formă de cîrlig sau mînă peste mînă, în porţiunea cuprinsă între ombilic şi pubis.

După ce a fost executată priza urmează ridicarea adversarului de pe saltea. Ridicarea se execută cu picioarele depărtate, aproximativ la lăţimea umerilor.

Concomitent cu desprinderea adversarului de pe saltea, executantul face o uşoară înclinare şi rotaţie spre dreapta. Adversarul este ridicat în lungul piciorului drept pînă ce bazinul acestuia ajunge deasupra ombilicului executantului. In acest timp picioarele adversarului sînt orientate oblic în sus spre stînga, cealaltă parte a corpului fiind orientată oblic în jos spre saltea pe partea dreaptă. In acest moment executantul face o tracţiune puternică spre dreapta flexîndu-şi mult genunchiul drept faţă de cel stîng, şi printr-o zvîcnire puternică, adversarul este aruncat în pod sau tuş, fără ca executantul să desfacă priza. Acţiunea trebuie să se termine înainte ca executantul să ia contact cu salteaua.

In cazul cînd adversarul nu a fost pus tuş executantul nu desface priza, continuînd să execute un alt rebur, fapt care îi aduce puncte preţioase în cazul victoriei la puncte. Acest procedeu poate fi executat şi din şezînd pe călcîi, dar este mai puţin avantajos. In acest caz, atacul şi priza se execută la fel, cu excepţia poziţiei piciorului drept care este lipit de saltea (partea externă a labei piciorului este lipită de saltea, iar şezuta se sprijină pe partea internă a labei piciorului).

Executantul face o zvîcnire puternică, desprinzînd adversarul de pe saltea şi căutînd să-l ducă în tuş sau pod. In această variantă piciorul stîng serveşte ca punct de sprijin în păstrarea echilibrului.

B. Cum să ne apărăm de rebur

Pentru a evita atacul adversarului care încearcă acest procedeu ne vom apăra în felul următor :

In momentul în care adversarul a trecut la executarea prizei, luptătorul care se află la parter execută o priză cu ambele mîini asupra mîinilor adversarului, la articulaţia pumnului, căutînd să desfacă priza. In acelaşi timp, luptătorul de la parter trebuie să se deplaseze în partea opusă din care vine atacul adversarului (în cazul nostru în partea stîngă), lungind astfel pîrghia de executare a reburului între luptătorul de la parter şi adversar.

Este greşită atitudinea unor antrenori care în timpul competiţiilor, stînd la marginea saltelelor de lupte strigă elevilor lor (în momentul în care adversarul încearcă reburul) *„apără-te prin rotaţie"*. Această indicaţie este complet greşită, deoarece încercind să se apere printr-o rotare în direcţia în care adversarul îşi propune să execute reburul, luptătorul nu face altceva decît să înlesnească posibilitatea adversarului de a executa mai uşor acest procedeu.

Indicaţii metodice

Pentru a putea executa reburul în bune condiţii tehnice trebuie să avem o pregătire fizică corespunzătoare. Aceasta se poate obţine printr-o temeinică pregătire fizică specială, care să constea în:

— încălzirea întregului organism, prin mers şi alergări cu diferite variante, exerciţii de respiraţie, genuflexiuni, exerciţii pentru abdomen, aplecări în faţă, lateral, rotaţie; exerciţii cu haltere, tracţiunea halterelor de la sol pînă la piept cu ambele mîini;

— împingerea halterei cu ambele mîini, greutate mică, în mai multe reprize de 3—4 împingeri;

— exerciţii de imitare a reburului cu şi fără manechin;

— executarea reburului cu şi fără ajutorul adversarului, sub directa supraveghere a antrenorului (pentru evitarea accidentelor).

Putem cita cîteva exemple de aplicare cu succes a procedeului rebur.

Luptătorul Ruzicka (R. Cehoslovacă) a învins la puncte pe luptătorul nostru Suli Alexandru. Personal, folosind acţiunea descrisă mai sus i-am întrecut prin tuş pe luptătorii Huth şi Schubert (R.D.G.), Golas (R.P.P.) şi Moşkov (R.P.B.). De asemenea şi luptătorii Ioan Popescu şi Lazăr Bujor au obţinut victorii internaţionale prin folosirea reburului.

Fotografia, mijloc important pentru studiul mișcării și pentru obținerea unor rezultate mai bune în sport

FLORIAN FRAZZEI
profesor de educație fizică

Printre mijloacele folosite de metodica sportivă, pentru ridicarea neîncetată a calității rezultatelor în sport, un loc de seamă îl ocupă fotografia ca mijloc de studiu al mișcării.

Alcătuirea unor fotografii care să redea succesiv, în ordine cronologică, diferitele faze ale mișcării (kinogramele) a permis realizarea progresului în tehnica sportivă. Prin acest procedeu s-au putut studia greșelile făcute de sportiv, a fost popularizată tehnica cea mai avansată a sportivilor fruntași și în special s-au tras concluzii în ceea ce privește randamentul optim al mișcării din punct de vedere biomecanic. Cu ajutorul anumitor procedee s-a putut aprecia viteza parțială a diferitelor segmente interesate în realizarea mișcării, măsurarea unghiurilor formate de articulații, deplasarea întregului corp în spațiu etc.

Deși nu este la îndemîna oricărui antrenor, cinematografia servește în cel mai înalt grad învățarea mișcării.

Mult mai economic și mai simplu în privința mînuirii este însă aparatul fotografic.

Fotografii cu subiect sportiv se pot lua cu orice aparat fotografic, care are timpuri de expunere scurte (1/300—1/500). Calitatea fotografiei depinde însă și de cel care mînuiește aparatul de la care se cere multă îndemînare, hotărîre și în special răbdare.

De multe ori este necesar să acționezi foarte repede deoarece în sport fazele se succed rapid, imaginea cea mai bună putînd fi pierdută. Prinderea momentului optim de declanșare este tot atît de importantă ca și măsurile luate pentru punerea la punct a aparatului; de cele mai multe ori este mai bine să riști un clișeu.

Cel care fotografiază trebuie să cunoască principiile de bază ale sportului. Ar fi bine ca fiecare fotoreporter să fi practicat sportul respectiv sau cel puțin să fi studiat succesiunea fazelor unei mișcări, pentru ca să știe să urmărească și să poată prinde momentul cel mai caracteristic al acesteia. Succesiunea foarte rapidă a mișcărilor poate face să treacă neobservate aceste faze caracteristice și să oblige pe fotograful necunoscător să declanșeze într-un moment care nu prezintă nici o importanță.

Fotograful de imagini sportive trebuie să fie foarte concentrat, urmărind cu o atenție deosebită evoluția jocului sau desfășurarea probelor.

Lupta sportivă este mai interesantă în cadrul concursurilor decît la antrenamente, iar imaginile prinse în fotografie au mai multă naturalețe. Totuși, fotografia — ca cel mai de preț auxiliar al studiului sportivului trebuie făcută la antrenamente. Aici antrenorul are posibilitatea să ia fotografii fie „prin surprindere", fie punîndu-l pe sportiv să repete de mai multe ori exercițiul pînă cînd prinde cele mai bune momente.

Aparatul fotografic care dă cele mai bune rezultate în fotografia sportivă este cel cu declanşare consecutivă, fără a trebui înarmat după fiecare fotografiere.

Materialul negativ întrebuinţat va fi filmul pancromatic care la o expunere exactă dă un negativ armonios, avînd totodată o mare latitudine de expunere.

In general, în fotografiile cu subiect sportiv punerea la punct a aparatului se va face în raport cu distanţa la care se află subiectul principal (sportivul).

Profunzimea cîmpului nu trebuie să se întindă prea mult pentru a cuprinde şi fondul. Subiectul fiind în mişcare, punerea la punct se poate face puţin înapoia locului ales pentru declanşare. Spre exemplu, la săritura în înălţime, dacă aparatul fotografic se află la 5 m de ştachetă, punerea la punct se va face pentru 6 m. Deoarece timpii de expunere întrebuinţaţi pentru fotografiile cu subiect sportiv sînt scurţi, cînd cerul este mai întunecat se vor folosi diafragme mari şi în consecinţă trebuie să avem grijă de a plasa zona de claritate acolo unde se desfăşoară acţiunea principală. In această privinţă sînt de preferat aparatele prevăzute cu telemetru sau cu sticlă mată. In orice caz distanţa pînă la subiectul de fotografiat trebuie măsurată dinainte. Astfel, în cursele de alergare se pot pune anumite semne şi în momentul în care sportivul ajunge la semn, declanşăm.

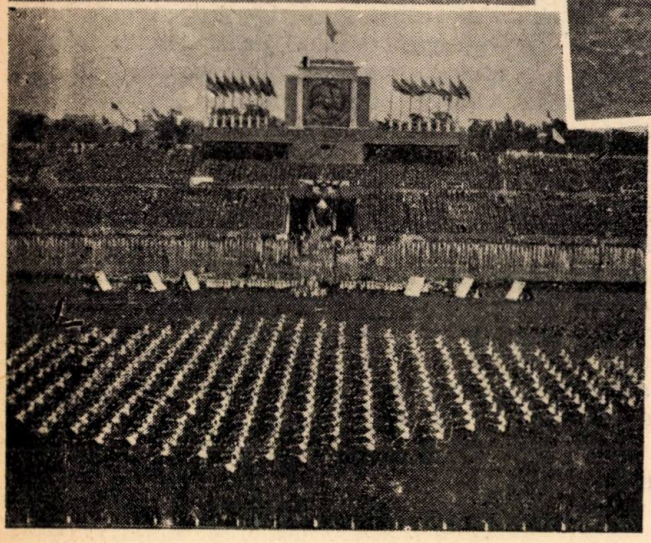
In principiu, în acest fel de fotografii nu se va utiliza filtrul, cu excepţia anumitor sporturi unde cîteodată este necesar (sporturi nautice, schi).

Pentru aprecierea timpului de expunere se va ţine seama mai întîi de viteza subiectului în mişcare şi în al doilea rînd de intensitatea luminii. Timpul de expunere va fi cu atît mai scurt cu cît distanţa dintre aparat şi subiectul în mişcare este mai mică. In unele situaţii este necesar ca fotograful să se depărteze mai mult de locul unde se află subiectul de fotografiat, pentru a se putea pune în concordanţă mişcarea subiectului cu timpul de expunere.

In deplasarea în spaţiu segmentele corpului au o viteză mai mare decît corpul însuşi. Astfel, fotografiind un alergător dintr-o parte, mişcarea corpului va fi redată corect în fotografie, însă braţele sau picioarele care se mişcă mai repede vor ieşi deformate sau neclare. Pentru a remedia acest lucru, fotografia se va lua dintr-un anumit unghi faţă de direcţia de alergare.

In unele sporturi se întîlnesc (şi ele trebuie cunoscute de fotograf) anumite momente de poziţii menţinute (impuse de regulament pentru gradul lor de efort, pentru frumuseţea lor etc.) precum şi alte momente denumite „punct mort" al mişcării. Spre exemplu la gimnastică, în timpul executării unui exerciţiu la inele în legănare, la un moment dat corpul se opreşte din mişcarea de înaintare pentru un timp foarte scurt (punctul mort) reluînd apoi mişcarea în sens contrar. Un moment şi mai caracteristic prin frumuseţea lui şi gradul de antrenament al gimnastului este cel ce impune o menţinere : o cruce, un echer, o planşă la inele, o poziţie stînd pe mîini la paralele, sau o sfoară (spagat) la bîrnă etc. Aceste momente trebuie alese pentru a fi fotografiate deoarece nu necesită nici un timp de expunere prea scurt. Un alt procedeu folosit pentru a evita timpuri de expunere prea scurte, este acela de a deplasa aparatul, urmărind subiectul în mişcare prin vizor şi de a declanşa la momentul oportun. Acest procedeu se întrebuinţează în special în călărie şi motociclism. Deşi prin deplasarea aparatului fondul devine mai şters, acesta nu este un dezavantaj, deoarece dă impresia unei mişcări foarte rapide.

Oricare ar fi obiectivele urmărite, principalul este ca în fotografiile cu subiect sportiv mişcarea să fie elementul esenţial. Interesează foarte mult tot ceea ce este dinamic şi mai puţin poziţiile statice.



1. Fotografia în paraşutism este frumoasă cînd are ca fond şi pămîntul.
2. Aşezarea fotografului pe diagonală faţă de grupul de gimnaşti asigură fotografiei un efect deosebit.
3. La probele de slalom, ocolirile prin porţi reprezintă momentul cel mai dificil.
4. La săriturile în apă fotografierea de jos în sus are ca rezultat proiectarea săritorului pe cer, fapt ce dă posibilitatea să se vadă lucrul în aer.

5. În atletism la săritura în lungime un moment caracteristic este pregătirea pentru aterizare.

6. La volei este important de fotografiat jocul de plasă—lovitura de atac și blocajul.

7. La săriturile cu calul peste obstacole, cel care fotografiază se va plasa diagonal din față.

8. Rugbi-ul oferă faze interesante de luptă încordată.

Fotografia trebuie să prezinte numai sportivul excluzînd tot ceea ce este de prisos, ca arbitri, materialele de pe stadion etc.

Punerea în relief a sportivului, se obţine dintr-o poziţie joasă a celui care fotografiază (în genunchi sau culcat), în acest fel putîndu-se obţine fotografii de efect. Astfel de fotografii se pot obţine la sărituri (în gimnastică sau atletism), la exerciţiile la bară fixă, la aruncări etc., executate în aer liber.

In luarea imaginilor cu subiect sportiv se va ţine seama neapărat de următoarele elemente : a) timpul de expunere, care este în funcţie de rapiditatea mişcării ; b) profunzimea cîmpului în raport cu numărul sportivilor (de exemplu la un ansamblu de gimnastică) ; c) unghiul favorabil pentru luarea fotografiei (pentru cercetări sportivul va fi fotografiat din diferite unghiuri); d) distanţa dintre aparat şi subiect, pentru ca punerea la punct să fie făcută corect ; e) poziţia celui care fotografiază (cea mai favorabilă este de jos); f) momentul cel mai caracteristic pentru sportul respectiv.

In realizarea fotografiei cu subiect sportiv, pe lîngă utilitatea ei din punctul de vedere al studiului tehnicii sportive, trebuie să se urmărească şi latura estetică.

★

Să analizăm particularităţile diferitelor sporturi în raport cu posibilităţile pe care le oferă fotografiei.

Fotografia în atletism. Atletismul oferă cele mai multe momente importante care sînt necesare de a fi fotografiate. Aruncările sînt cel mai uşor de fotografiat şi din această cauză le recomandăm începătorilor. La aruncări acţiunea se desfăşoară într-un cerc. Vizarea se poate face fără a deplasa aparatul după mişcarea sportivului. Profunzimea cîmpului este relativ mică. Lansarea discului şi împingerea greutăţii sînt oarecum asemănătoare din punctul de vedere al posibilităţilor de fotografiere. Momentul caracteristic îl reprezintă faza cînd discul sau greutatea părăseşte mîna aruncătorului. Mai important din punctul de vedere al tehnicii sportive este momentul în care, după efectuarea elanului, mîna este dusă înainte pentru a accelera viteza obiectului de aruncat.

Faza cînd discul sau greutatea părăseşte mîna se ia din faţă şi diagonal, de la o distanţă de 5—6 m, cu un timp de expunere de cel puţin 1/300 secunde. Faza ulterioară elanului se poate lua lateral vizîndu-se centrul cercului de aruncare.

Alte momente importante la aruncarea greutăţii sau a discului pot fi : pregătirea elanului (se pot utiliza timpuri de expunere mai mari de cît 1/50 sec), primul pas în piruetă la disc sau „săritura" la greutate, faza în care obiectul a părăsit mîna şi corpul îşi caută echilibrul.

Aruncarea cu suliţa este ceva mai complicată pentru fotografiere deoarece elanul se efectuează pe o distanţă mai mare. Primul moment caracteristic este acela cînd braţul este dus înapoi, pentru aruncarea suliţei. Dacă se fotografiază perpendicular pe direcţia de elan se va întrebuinţa timpul de expunere 1/500 sec. Fotografierea, dintr-un unghi ascuţit permite utilizarea timpului de 1/300 sec. A doua fază importantă este aceea cînd suliţa părăseşte mîna aruncătorului şi se află în aer deasupra capului. Această fază se ia foarte bine, diagonal din faţă.

La aruncări este bine să se fotografieze din partea dreaptă a aruncătorului, deoarece se observă mai bine acţiunea braţului drept (cu care aruncă majoritatea oamenilor).

Alergările de viteză (100—400 m) se pot fotografia mai bine în timpul antrenamentelor, cînd se pot lua mai uşor diferitele momente caracteristice (startul, alergarea pe parcurs). Alergările de fond se pretează la fotografierea fie a grupului de alergători fie a unui alergător care s-a detaşat.

La alergări are mare însemnătate unghiul din care se ia fotografia în raport cu direcţia alergării. După cum am arătat fotografia luată lateral prezintă dezavantajul cauzat de mişcarea mai rapidă a diferitelor segmente ale corpului decît corpul în întregime, iar fotografierea din faţă pe lîngă faptul că nu prezintă interes din punct de vedere al studiului tehnicii, are dezavantajul că sportivul apare şchiop, în fotografie, în momentul sprijinului unilateral. De aceea unghiul favorabil pentru fotografiere este cel de 45°, din care se poate vedea şi o mare parte din faţa alergătorului.

La cursele de viteză ne vom îndrepta iniţial spre start, unde vom fotografia seriile. In finală ne vom afla însă la sosire. La start ne vom plasa lateral, lîngă culoar, la o distanţă de 7—8 m de start. Timpul de expunere va fi 1/300—1/500 sec. minimum 1/200 sec. Momentele caracteristice sînt redresarea corpului la cel de al doilea pas şi acţiunea braţelor şi a piciorului de sprijin (din groapă) în faza anterioară.

Se pot fotografia şi poziţiile „pe locuri" şi „gata", care fiind statice necesită un timp de expunere de 1/25—1/50 sec.

La sosire ne vom plasa lateral şi puţin în faţă. Declanşarea se va face în momentul în care învingătorul atinge firul de sosire. Incă înainte de sosirea concurenţilor vom privi cu atenţie prin vizor pe alergătorul care bănuim că va cîştiga cursa. Vom îndrepta apoi aparatul asupra culoarului în care aleargă presupusul cîştigător, pentru ca acesta să fie plasat în centrul fotografiei.

Dacă alergătorii vin în grup, aparatul se fixează numai asupra grupului din frunte.

In cursele de semifond sau fond fotograful trebuie să se aşeze foarte aproape de culoar. La startul curselor de fond, pregătirea de fotografiere se va face la o distanţă de 11—13 m. De aci se fixează un punct la o depărtare de 6—8 m de start şi cînd concurenţii vor ajunge la acest punct se va declanşa.

O fotografie interesantă este aceea care reprezintă acţiunea alergătorilor în lupta pentru conducere. In cursele de mare fond un aspect care ajută mult studiul efortului ni-l dau fotografiile care fixează „masca efortului".

Distanţa de la care se fotografiază în alergările de fond este de aproximativ 5 m, întrebuinţînd timpuri de expunere între 1/300—1/500 sec.

Fotografia care înfăţişează sosirile este interesantă mai ales atunci cînd reprezintă lupta pentru întîietate.

Momentul caracteristic al ştafetelor este predarea ştafetei. Fotograful va trebui să urmărească în special primul şi ultimul schimb. Ultimul schimb reprezintă uneori lupta cea mai interesantă, însă se poate întîmpla ca alergătorii de pe primele culoare să împiedice vizibilitatea spre celelalte culoare. De aceea este bine ca fotograful să se aşeze diagonal, la o distanţă de 6—7 m, fixîndu-şi locul unde presupune că se va efectua schimbul de ştafetă. Timpul de expunere va fi de 1/500 sec.

La alergările de garduri fotograful va păstra o distanţă de 4—6 m de la primul gard, fotografiind din diagonal, lateral din faţă. Se alege primul gard deoarece peste acesta trec aproape toţi concurenţii în acelaşi timp, oferindu-se astfel

posibilitatea de a compara diferitele stiluri de trecere a gardului. Momentul optim de declanşare este acela în care alergătorii sînt deasupra gardului şi începe coborîrea spre pămînt. Importante sînt de asemenea bătaia şi aterizarea.

La săriturile în înălţime trebuie să se prindă momentul trecerii peste ştachetă. Şi celelalte faze, de la bătaie pînă la ridicarea deasupra ştachetei, sînt interesante pentru fotografiere. Distanţa de la care se fotografiază va fi 5—6 m în spatele sau pe latura gropii cu nisip, iar poziţia fotografului va fi pe genunchi sau culcat.

Săritura în lungime poate fi fotografiată direct din faţă de la o distanţă de 4—5 m. Declanşarea se va face atunci cînd săritorul va atinge cel mai înalt punct al traiectoriei. Din punct de vedere al studiului tehnicii sportive este mai importantă fotografierea din lateral. Alte momente caracteristice sînt bătaia de prag şi aterizarea, sau mai bine zis pregătirea pentru aterizare. Din fotografierea care reprezintă zborul trebuie să reiasă specificul stilului întrebuinţat în săritură.

La săritura cu prăjina ne vom plasa în afara pistei de alergare şi înaintea planului stîlpilor care susţin ştacheta. Declanşarea se va face în momentul în care săritorul trece ştacheta şi mîinile lui se desprind de pe prăjină.

Deoarece în fotografie săritorul este profilat întotdeauna pe cer şi la o distanţă mare, luminozitatea cerului impune închiderea diafragmei. Trebuie totuşi să ţinem seama că partea din care privim pe săritor se găseşte în umbră, deci luminozitatea subiectului este mai mică decît a cerului; de aceea vom deschide diafragma cu o gradaţie faţă de aceea pe care ne-o indică exponometrul pentru cer.

La proba de triplusalt trebuie fotografiate mai multe faze ale săriturii: bătaia, zborul la cel de al doilea pas şi aterizarea. Este interesantă şi înălţimea la primul pas.

In general, pentru sărituri se va întrebuinţa timpul de expunere minimum 1/300 sec. şi pentru mai multă siguranţă chiar 1/500 sec.

Fotografia în gimnastică. Pentru a fotografia exerciţiile de gimnastică trebuie să cunoaştem exerciţiul care se execută. Numai aşa pot fi alese momentele cele mai interesante. Exerciţiile la bară fixă şi bare paralele permit fotografierea de jos în sus; celelalte vor fi fotografiate din genunchi. Distanţa de la care se ia fotografia va fi 5—6 m. Momentul cel mai bun pentru declanşare este acela cînd gimnastul se află în punctul mort al mişcării, iar cel mai interesant este acela cînd se găseşte într-o poziţie de „menţinere". Şi într-un caz şi în altul se va folosi un timp de expunere de 1/100 sec. sau chiar 1/50 sec.

Cînd se fotografiază un ansamblu de gimnastică prin închiderea diafragmei trebuie să se obţină o profunzime a cîmpului mai mare, pentru a cuprinde grupul de gimnaşti în zona de claritate. Pentru grupuri mici de gimnaşti distanţa de 7—8 m este bună, iar diafragma cea mai potrivită este 1/8 sau 1/11. Aşezarea fotografului pe diagonală, faţă de grupul care execută exerciţiile, asigură fotografiei un efect deosebit (ca şi cînd gimnaştii ar fi fost aşezaţi în triunghi).

La exerciţiile la sol intervin adesea momente de pauză sau poziţii menţinute mai mult timp, care permit fotografierea cu timpul de 1/50 sec. sau chiar 1/20 sec.

Jocurile sportive care folosesc în general terenul de fotbal (fotbal, handbal, rugbi, hochei pe iarbă) sînt asemănătoare în privinţa posibilităţilor de fotografiere. Fotograful este obligat să acţioneze numai pe marginile terenului de joc. Fazele cele mai dinamice se obţin în decursul meciurilor. Elementele de tehnică ca driblingul, aruncarea (lovirea) mingii etc., se pot fotografia însă în timpul antrenamentelor. Vizarea cu ajutorul unui cadru este preferabilă celei prin vizorul cu lentile. Timpul

de expunere necesar pentru fazele din jocurile sportive, atunci cînd cel care fotografiază este la o distanță de 10—15 m este de 1/300 sec. Cînd se urmăresc cu aparatul deplasările jucătorilor pe teren, în momentul declanșării, aparatul se va opri din mișcare.

Fotografiile cele mai de efect se obțin în fotbal, însă sînt mai greu de făcut. Foarte interesantă pentru fotografiat este prinderea balonului de către portar, printr-un salt sau plonjon.

La handbal cele mai interesante dispute se dau în fața porții. Aici se desfășoară o serie de pase pînă în momentul în care un jucător nemarcat are prilejul să tragă la poartă. Punerea la punct a aparatului se va face pentru aproximativ 15 m și timpul de expunere va fi 1/200—1/300 sec.

La rugbi este interesantă faza luptei încordate de la grămadă. Aruncarea de la tușă oferă de asemenea prilej pentru o fotografie interesantă. O desfășurare a liniei de treisferturi sau o „încercare", adică culcarea balonului pe linia de tel, precum și placajul, prilejuiesc luarea unor imagini sportive spectaculoase.

In general, la aceste jocuri sportive timpul de expunere va fi 1/300—1/500 sec., iar vizarea se va face la o distanță de 12—15 m. Fotograful trebuie să alerge tot timpul pe marginea terenului urmărind deplasarea jocului dintr-o parte a terenului în alta. Numai în cazul superiorității unei echipe cel care fotografiază se va putea stabili în dreptul jumătății de teren unde presează adversarul. Intrebuințarea teleobiectivului este de un real folos la fotografierea fazelor în aceste jocuri sportive.

La volei este interesant de fotografiat jocul la plasă (atacul și blocajul) iar la *tenis de cîmp* serviciul și diferitele lovituri (rever, drive). Timpul de expunere minim este de 1/300 sec. și mai sigur 1/500 sec.

La baschet interesează în special lupta sub coș și în general săriturile jucătorilor, care fotografiate de jos în sus sînt foarte spectaculoase.

La înot se va fotografia dintr-un loc mai înalt decît nivelul apei. Distanța necesară este de 3—5 m. Săritura de start în apă se va fotografia lateral și puțin din față. Se va declanșa în momentul întinderii complete a corpului în aer. La înotul craul, sportivul va fi fotografiat pe partea pe care respiră, pentru a i se putea vedea fața. La procedeul bras se va fotografia din față și puțin lateral. La ștafetă se va lua schimbul, adică atunci cînd înotătorul atinge peretele bazinului iar coechipierul sare în apă. Intoarcerile oferă și ele momente interesante pentru fotografiere.

La polo pe apă ca și la înot plasarea fotografului se va face într-un loc mai ridicat. Fazele cele mai interesante se petrec în fața porții.

Săriturile în apă au constituit întotdeauna subiectul celor mai frumoase fotografii. Plasarea celui care fotografiază se va face în raport cu înălțimea săriturii (de pe trambulina elastică săriturile se fac de la 3 m, iar de pe platformă de la 10 m). Este mai indicat de a fotografia de jos în sus; se poate totuși fotografia și de sus în jos. Fotografierea de jos are ca rezultat proiectarea săritorului pe cer și se poate vedea mai distinct lucrul în aer. Timpul de expunere va fi 1/300 sec. sau 1/500 sec.

La canotaj este indicat să se fotografieze momentul prinsului apei la începutul sau la sfîrșitul loviturii. In aceste faze sportivul are corpul aplecat înainte sau — respectiv — înapoi, ceea ce dă o expresie reală a încordării și a efortului care se depune.

In hipism, fotografii reușite se obțin la exercițiile de dresaj. Plasarea laterală este mai indicată decît din față. Timpul de expunere va fi 1/100—1/300 sec.

La săriturile peste obstacole, cel care fotografiază se va plasa la o distanţă de 8—10 m, diagonal din faţă şi se va viza obstacolul. Declanşarea va avea loc atunci cînd calul şi călăreţul se vor afla deasupra obstacolului. In funcţie de lumină se va întrebuinţa diafragma 3,5—5,6 şi se va fixa timpul de expunere minim 1/300 sec. sau 1/500 sec.

In sporturile mecanice (ciclism, motociclism, automobilism) este necesar de a urmări cu aparatul fotografic vehiculul în mişcare şi de a declanşa la momentul oportun.

La ciclism, pe şosea, se poate fotografia plutonul fruntaş. De multe ori interesează şi peisajul înconjurător. La cursele de pistă fazele interesante de fotografiat le oferă lupta pentru întîietate, sosirile strînse etc.

In motociclism, atît la motocicleta simplă cît şi în special la cea cu ataş, virajele sînt de o mare spectaculozitate. Timpul de expunere va fi 1/1000—1/1250 sec. sau, întrebuinţînd procedeul de urmărire cu aparatul, se pot lua fotografii bune şi cu 1/500 sec.

In paraşutism fotografiile se fac de pe un alt avion, care zboară paralel cu avionul din care se execută lansarea, la acelaşi nivel cu el şi cu aceeaşi viteză. Interesează momentul părăsirii bordului avionului precum şi momentul deschiderii paraşutei. In acest din urmă caz este bine de a avea ca fond şi pămîntul. De pe sol se poate fotografia aterizarea şi plutirea în apropierea pămîntului.

La box şi lupte aşezarea înaltă a ringului favorizează fotografierea de jos în sus. Sportivii trebuie fotografiaţi dintr-o parte şi se va căuta pe cît posibil ca în fotografie corpul unuia dintre luptători să nu mascheze pe celălalt, astfel ca faza să fie distinctă şi să se poată vedea clar acţiunea fiecăruia dintre sportivi.

In alpinism se va avea în vedere ca aparatul să se afle la acelaşi nivel cu subiectul de fotografiat (nu mai sus sau mai jos). Inclinarea aparatului în sus va face ca în fotografie stînca verticală să apară ca un plan orizontal. Plasarea fotografului la acelaşi nivel cu sportivul este uşurată de prezenţa unui perete situat într-un unghi diedru cu peretele pe care alpinistul execută căţărarea. Fotografierea se poate face de pe acelaşi perete, asigurînd fotograful de sus. De coarda de asigurare se leagă cu ajutorul nodului lui Prusik un „scăunel" făcut dintr-o scîndură prinsă la cele patru colţuri cu bucăţi de cordelină. Aparatul fotografic va fi şi el legat de coarda de asigurare cu o bucată de cordelină. In acest fel fotografierea se poate face la acelaşi nivel cu alpinistul şi lateral. Este mai indicat ca în fotografie sportivul care se caţără să se profileze pe cer. Aparatul va fi ţinut perfect orizontal pentru a nu se denatura înclinaţia pantei.

La coborîrile în rapel se poate fotografia şi de jos în sus. De mare spectaculozitate sînt coborîrile aeriene.

Pentru schi este necesară uneori utilizarea filtrului pentru ultraviolete. In acest caz timpul de expunere va fi mărit cu $1^1/_2$ ori şi se va întrebuinţa un film cu o sensibilitate generală mai scăzută. Aparatul şi materialul fotografic trebuie ferite de variaţiile bruşte de temperatură. Timpul de expunere va fi scurt (1/300—1/500 sec.). Starturile la schi se pot lua cu timp de expunere mai mare (1/100 sec.).

In probele de slalom, ocolirile prin porţi oferă faze interesante. Plasarea fotografului se va face de partea opusă ocolirii. La săriturile de pe trambulină se va întrebuinţa eventual filtrul galben deoarece săritorul se profilează pe cer. La fond interesează momentul de propulsie şi alunecarea.

Studiind mişcarea cu ajutorul fotografiei, antrenorul o va înţelege mai uşor. Bazat pe fotografie el va împărţi mai uşor, mai sigur şi mai precis fazele mişcării în bune şi greşite. Pe primele le va dezvolta, iar pe celelalte le va corecta, analizîndu-le împreună cu sportivul.

Indicaţiile acestea creează totodată premise pentru alcătuirea kinogramelor, iar unele principii pot fi folosite şi în cinematografia sportivă.

Fotoreporterul va căpăta cunoştinţele necesare pentru a lua fazele caracteristice şi cele mai interesante ale sportului respectiv iar fotograful amator îşi va însuşi multe elemente necesare pentru a putea să-şi îmbogăţească colecţia de fotografii sportive.

De la Consiliul Ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport

Între 16—18 decembrie 1955 a avut loc la Cluj prima sesiune de comunicări, organizată de cabinetul metodico-ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport regional Cluj.

La lucrările sesiunii au participat numeroşi medici, profesori de educaţie fizică, antrenori şi sportivi fruntaşi din Cluj. Au mai luat parte ca invitaţi reprezentanţi ai organelor locale de stat şi organizaţiilor de masă, precum şi delegaţi din partea Consiliului Ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport, ai Societăţii Medicale din Bucureşti şi de la filiala din Cluj, reprezentanţi ai Ministerului Învăţământului, Institutului de Cultură Fizică, ziarului Sportul Popular, Buletinului documentar de medicină a culturii fizice, reprezentanţi ai cabinetelor metodice din regiunile Timişoara, Autonomă Maghiară, Stalin, Baia Mare, metodişti de educaţie fizică din raioanele regiunii Cluj, ş. a.

Deschiderea sesiunii a fost făcută de preşedintele Comitetului executiv al Sfatului Popular regional Cluj, după care acad. prof. dr. Iuliu Haţieganu a vorbit despre bazele ştiinţifice ale educaţiei fizice. In continuare, în prima zi au fost prezentate lucrările „Incercări de tratament a bolii hipertonice prin cultura fizică medicală" de acad. prof. dr. Aurel Moga şi „Viciile de atitudine la elevi şi vindecarea lor prin cultură fizică medicală" de dr. Onoriu Cheţeanu, prof. Fătu, prof. Tomas, prof. Belu, prof. Czitron.

In ziua a doua au fost prezentate următoarele lucrări „Observaţii asupra gradului de însuşire a unor exerciţii de gimnastică, atletism şi jocuri prin metoda comparativă analitică şi globală" de asist. Corina Dumitrescu; „Genunchiul dureros la sportivi" de dr. M. Bănicescu; „Importanţa şi metoda controlului periodic în educaţia fizică" de asist. Anton Ferencz.

In ultima zi a sesiunii, dr. V. Rosenthal a prezentat lucrarea „Traumatismele în box" după care candidatul în ştiinţe pedagogice Emil Ghibu, directorul direcţiei învăţământ-cercetări din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport a făcut o amplă analiză a lucrărilor sesiunii, trasînd jaloanele activităţii viitoare a cabinetului, în special în problemele cercetărilor ştiinţifice.

Pe marginea lucrărilor prezentate s-au purtat numeroase discuţii la care au participat în număr mare atît cadrele medicale cît şi tehnicienii de cultură fizică care au scos în evidenţă părţile pozitive ale

lucrărilor și au făcut observații critice asupra metodelor folosite, a aspectelor abordate în cercetare și a rezultatelor obținute.

Cuvîntul de închidere și concluziile sesiunii au fost trase de acad. prof. dr. Iuliu Haţieganu, președintele cabinetului metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport regional Cluj.

★

In zilele de 21 și 22 ianuarie 1956 a avut loc la Timișoara cea de a 3-a sesiune de comunicări a cabinetului științifico-metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport regional Timișoara. Lucrările sesiunii au fost axate pe problema îmbunătățirii randamentului sportiv.

In vara anului 1955 a fost organizată la Timișoara, cu posibilități locale, o tabără de juniori, cu ocazia căreea o parte din membrii cabinetului au efectuat o serie de cercetări și au experimentat practic noi metode de pregătire a sportivilor. Rezultatele studiilor și cercetărilor întreprinse au fost comunicate în cadrul acestei sesiuni.

După cuvîntul de deschidere rostit de președintele Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport regional Timișoara, Pavel Gheorghiu, lectorul C. I. Bucur, secretarul cabinetului, a făcut analiza activității cabinetului pe anul 1955, scoțînd în evidență însemnatele progrese calitative și cantitative obținute în muncă de membrii cabinetului; îmbunătățirea formei de organizare prin înființarea celei de a cincea secții alcătuită din cercul pedagogic al profesorilor de educație fizică, angrenarea în munca de cercetări a unui număr mai mare de oameni de știință, organizarea unui ciclu de conferințe metodice pentru profesorii de educație fizică, antrenori, instructori sportivi ș. a. Cabinetul a fost sprijinit în muncă de organele locale de stat și de partid ca și de unele institute de învățămînt superior. In schimb, nu s-a primit un sprijin efectiv din partea Consiliului științific al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, în special în privința materialului documentar (cărți-reviste) și a aparaturii necesare.

In prima zi a fost prezentat referatul profesorului Iovănescu despre „Aplicarea eforturilor de mare intensitate în antrenamentul sportiv" și analiza asistentului C. Eilhardt asupra „Activității echipelor de categoria A din Timișoara pe anul 1955" care a scos în evidență lipsurile manifestate în munca antrenorilor, colectivelor, sportivilor.

In legătură cu tabăra de juniori au fost prezentate următoarele comunicări:

1. *Cercetări asupra antrenamentului atleților juniori* — prof. C. Iovănescu, a arătat modul în care a fost organizată tabăra, alcătuirea programului, planificarea activității cu accent asupra obiectivelor și normelor de control, metodele de lucru folosite, gradarea intensității efortului, ciclul de lecții ș. a.

Autorul a tras următoarele concluzii practice:

Juniorii pot fi supuși timp îndelungat la eforturi intense fără ca acest lucru să le dăuneze sănătății și posibilităților de obținere a unor performanțe înalte.

Schimbarea ritmului de lucru şi scăderea intensităţii efortului, după 2 săptămîni de pregătire, duce la scăderea rezultatelor sportive, iar revenirea la ritmul şi intensitatea de lucru iniţială contribuie la îmbunătăţirea performanţelor.

Considerînd că actuala clasificare a eforturilor este nesatisfăcătoare, autorul a propus o nouă împărţire a eforturilor în 8 categorii, după durata şi intensitatea lor.

2. *Aspecte clinice în antrenamentul atleţilor* — dr. V. Catina. In referat au fost prezentate datele clinice adunate, din 2 în 2 zile, în tot timpul taberei. Autorul ajunge la concluzia că datele clinice singure (puls, greutate, tensiune etc.) nu pot să dea suficiente indicaţii medicului sportiv şi antrenorului pentru buna conducere a pregătirii sportivilor şi că aceste date trebuie întregite cu probe de laborator şi observaţiile pedagogice ale antrenorului.

3. *Reacţia cu nitrat de argint în urmărirea antrenamentului* — dr. Ancuşa, dr. Catina şi prof. Iovănescu.

Autorii au folosit această reacţie ca o metodă de laborator cu ajutorul căreia se poate urmări desfăşurarea antrenamentului, se poate verifica justeţea dozării efortului de către antrenor şi se poate depista supraantrenamentul chiar în faza lui preclinică. Reacţia se bazează pe proprietatea unei soluţii de nitrat de argint 5% de a da la cald, cu urina de după efort şi în special cu urina din dimineaţa următoare efortului, un precipitat de diferite culori. Urina obişnuită dă un precipitat alb. O curbă cu valori constant scăzute indică forma sportivă, în timp ce curba cu valori ridicate este un semn de inadaptabilitate la efort şi de ivire a supraantrenamentului.

Cu toate că proba nu este specifică activităţii sportive, printr-o strînsă colaborare între antrenori şi medic, precum şi printr-o bună cunoaştere şi supraveghere a sportivului, aceasta poate da indicaţii utile în munca antrenorului. Această probă este recomandabil să se aplice în centrele de antrenament, unde toate condiţiile de lucru şi de viaţă ale sportivilor sînt cunoscute.

4. *Studiul reactivităţii vasomotorii în eforturile maxime* — conf. dr. E. Schorscher, dr. Catina, prof. Iovănescu.

Cercetarea sistemului nervos vegetativ constituie o problemă importantă în urmărirea antrenamentului întrucît este o strînsă legătură între sistemul nervos vegetativ şi adaptabilitatea diferitelor funcţiuni ale organismului la efort.

Cercetătorii au studiat cu ajutorul reacţiei cu adrenalină-dionină, reactivitatea unui lot de juniori în perioada unui antrenament cu aplicarea eforturilor intense. Comparînd rezultatele obţinute s-a putut trage concluzia că această reacţie poate fi utilizată ca un mijloc de orientare asupra adaptabilităţii la efort. Reacţiile intense şi de scurtă durată indică o bună capacitate de efort, reacţiile prelungite indică o slabă rezistenţă la efort, iar reacţiile prelungite şi divergente caracterizează apariţia supraantrenamentului.

Reacţia cu adrenalină-dionină constă în aplicarea unor picături de adrenalină 1‰ şi dionină 1% pe pielea antebraţului, la o distanţă de

5 cm de plica cotului şi 4—5 cm între ele, după care, prin grosimea picăturilor se fac înţepături în piele cu ace diferite.

5. *Măsuri de protecţie în eforturile maxime* — conf. dr. Cotăescu, dr. Catina, prof. Iovănescu. Paralel cu aplicarea eforturilor susţinute în tabăra de juniori s-a urmărit îndeaproape asigurarea condiţiilor alimentare cantitativ şi calitativ. In unele cazuri s-au recomandat vitamine şi medicaţie specială, reuşindu-se astfel ca să se continue activitatea în acelaşi ritm şi cu aceeaşi intensitate, fără nici o urmare negativă, chiar cînd au existat în prealabil semne de supraantrenament.

6. *Studiul chimic al unor substanţe eliminate prin urină, în timpul eforturilor maxime* — chimiştii E. Ştein, M. Spitzer, E. Tansch şi dr. V. Catina.

Paralel cu reacţia cu nitrat de argint s-a lucrat la o serie de determinări chimice pentru a se separa şi identifica substanţa din urina de după efort, care pozitivează reacţia cu nitrat de argint. Determinînd această substanţă se va putea apoi interveni direct în scopul ajutorării organismului cu substanţele necesare, pentru înlăturarea rapidă a oboselii de după efort. In comunicare autorii au dat o notă cu privire la cele două substanţe pe care au reuşit să le separe şi a metodelor de lucru folosite.

7. *Variaţii ale hematiilor în timpul antrenamentului în care s-a aplicat eforturi maxime* — dr. M. Ancuşa, dr. V. Catina.

Lucrarea a fost efectuată cu scopul de a lămuri o problemă ivită cu ocazia unei cercetări similare făcută cu cîţiva ani în urmă, cînd contrar datelor literaturii de specialitate s-a constatat scăderea numărului de hematii la un grup de atlete. S-a emis ipoteza că acest lucru se datoreşte faptului că au fost antrenate fără a li se asigura o alimentaţie corespunzătoare, cantitativ şi calitativ, efortului depus. De data aceasta, lotul de fete avînd o alimentaţie corespunzătoare nu a mai prezentat scăderi ale numărului de hematii, ci o uşoară creştere.

8. *Cercetări cu privire la problema densităţii maxime a lecţiilor de educaţie fizică din învăţămîntul superior* — lector I. C. Bucur, asistent C. Eilhardt.

In prealabil autorii au studiat repartizarea timpului de lucru şi de odihnă din partea fundamentală a lecţiei, ajungînd la constatarea că, în medie, din cele 50 minute afectate acestei părţi un student lucrează 14 minute şi stă 36 minute. Căutînd să remedieze acest lucru, autorii au experimentat metoda lucrului în bandă propusă de profesorul Frankman de la Institutul de Electrotehnică din Kiev. Aducînd îmbunătăţiri acestei metode, prin utilizarea concomitentă a două rînduri de aparate (bandă dublă) şi printr-o raţională organizare a activităţii, autorii au izbutit să ajungă la mărirea timpului efectiv de lucru a fiecărui student la 39 minute şi la reducerea timpului de odihnă la 11 minute. Datele comparative reieşite din notarea studenţilor la colocvii în anul 1954—1955 indică în acelaşi timp o mai bună însuşire a exerciţiilor de control în anul cînd a fost aplicată metoda lucrului în bandă dublă.

9. *Sugestii pe marginea organizării campionatului universitar de gimnastică* — asistent C. Eilhardt, lector I. C. Bucur.

Constatînd o mare lipsă de material documentar tipărit cu privire la organizarea concursurilor de gimnastică, autorii expun în mod sistematizat principalele probleme care trebuie rezolvate în vederea organizării unor asemenea concursuri. Sugestiile date în lucrare au fost experimentate cu succes în organizarea campionatelor universitare din anul 1955.

10. *Relaţiile dintre mediu şi sportivi, în centrele de antrenament* — dr. V. Chişu.

Lucrarea prezintă concluziile studiilor făcute în centrele de antrenament a loturilor R.P.R. cu prilejul Festivalului Mondial al Tineretului de la Bucureşti din anul 1953.

Pe marginea lucrărilor expuse au fost purtate o serie de discuţii care au scos în evidenţă importanţa cercetărilor făcîndu-se totodată o serie de observaţii critice cu privire la unele aspecte insuficient abordate în cercetări.

Surprinde indiferenţa cu care antrenorii şi profesorii de educaţie fizică din învăţămîntul mediu au tratat această sesiune, participînd în număr cu totul insuficient.

Este demn de remarcat faptul că s-a reuşit să se efectueze o cercetare complexă, axată pe o acţiune sportivă special organizată. Cu această ocazie s-au putut trage concluzii importante în legătură cu posibilitatea de a aplica antrenamente cu eforturi intense la sportivii juniori.

Semnalăm colaborarea rodnică dintre antrenori şi oamenii de ştiinţă din Timişoara care a dus la obţinerea unor rezultate pozitive.

prof. Ilie Istrate

N. N. IAKOVLEV: „STUDII DE BIOCHIMIE A SPORTULUI"

Progresele făcute în ultima vreme în studiul biochimiei efortului fizic în general şi pe ramuri de sport în special, în U.R.S.S. şi în lumea întreagă, impuneau apariţia unei astfel de lucrări pentru a înlesni specialiştilor şi sportivilor cunoaşterea unor serii de probleme legate atît de teoria cît şi de practica sportului.

Lucrarea este scrisă la un nivel ştiinţific înalt, fiind totuşi foarte accesibilă, datorită clarităţii şi înlănţuirii logice a expunerii.

Pentru redactarea ei au fost consultate 440 lucrări ştiinţifice de specialitate, sovietice şi străine, apărute în literatură pînă la sfîrşitul anului 1954.

După o introducere în care autorul discută rolul biochimiei în rezolvarea problemelor educaţiei fizice şi sportului, primele capitole sînt consacrate studierii premiselor teoretice ale executării unui efort fizic (chimismul contracţiei musculare), a căilor de refacere a substanţelor ce dau energie contractilă, a resintezei glicogenului şi îndepărtării produşilor toxici formaţi prin efort, a legilor generale ale stabilirii corelaţiilor biochimice în muşchi.

Capitolele VI şi VII cuprind studiul particularităţilor muşchilor în efort cu caracter diferit în funcţie de specificul acestor tipuri de efort, în muşchi, creier, sînge şi organele interne.

Capitolele VIII şi IX cuprind studiul modificărilor produse în timpul antrenamentului în organism, atît din punct de vedere biochimic cît şi morfologic, aducînd un aport deosebit în ceea ce priveşte cunoaşterea adaptabilităţii organismului omenesc la noile condiţii de mediu şi la efortul crescut gradat. Şi în aceste capitole se ţine seama de specificul efortului pentru care se antrenează subiecţii.

Capitolul X este consacrat fundamentării biochimice a principiilor antrenamentului sportiv.

In capitolul următor (XI) se tratează pe scurt despre urmările modificărilor biochimice survenite în organism în timpul antrenamentului sportiv şi caracterul biochimic al supraantrenamentului.

Capitolul XII cuprinde studiul pe larg, bazat pe numeroase date şi cifre din lucrările personale ale autorului, a particularităţilor fiziologice ale sportului, faţă de alte forme ale activităţii musculare în general, şi

a reglării corticale a metabolismului energetic în condiţii de competiţii şi antrenament.

In capitolul XIII sînt trecute în revistă particularităţile sub aspect biochimic ale diferitelor ramuri de sport. Sporturile studiate sînt: atletismul (alergări de viteză, semifond, fond), schiul, patinajul (pe scurt), ciclismul (viteză şi fond), canotajul, înotul (pe scurt), gimnastica (pe scurt), jocurile sportive, halterele, luptele şi alpinismul.

In sfîrşit, într-un ultim capitol se discută metodica de cercetare a metabolismului energetic în efortul sportiv.

In urma lecturării acestei lucrări se simte lipsa unui studiu mai amplu asupra unor probleme care interesează sportul, cum ar fi biochimia oboselii şi căile fiziologice de combatere a ei, căile nefiziologice de înlăturare a oboselii pentru ridicarea performanţei (dopajul), unele probleme în legătură cu alimentaţia sportivilor etc. Toate acestea nu au fost dezbătute pe larg în lucrare deşi prof. N. Iakovlev are contribuţii personale extrem de valoroase în această direcţie (publicate, în traducere, şi în literatura noastră).

De asemenea, tratării particularităţilor biochimice ale diferitelor ramuri de sport s-ar fi putut acorda mai mult spaţiu în lucrare.

Competenţa autorului — profesor la Institutul „Leshaft" din Leningrad care lucrează de peste 10 ani în acest domeniu, bogăţia materialului bibliografic nou şi a datelor citate şi felul clar şi logic al expunerii fac din cartea prof. Iakovlev o lucrare deosebit de valoroasă care nu trebuie să lipsească din biblioteca cercetătorilor de specialitate şi a antrenorilor.

Lucrarea se află tradusă în limba romînă la catedra de biochimie a Institutului de Cultură Fizică şi Sport.

GH. HARALAMBIE
asistent la catedra de biochimie a I.C.F.

Note bibliografice

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURI *nr. 12 din 1955, cuprinde următoarele articole:*

„Să îmbunătățim pregătirea și desfășurarea concursurilor în colectivele sportive"; „Despre folosirea alergării intense în pregătirea schiorului fondist" de V. I. Șaposnikova; *„Rezistența aerului și tehnica săriturilor cu schiurile"* de V. Nagornîi; *„Aclimatizarea schiorilor care se antrenează în munți"* de N. N. Iakovlev *și* N. I. Tavastșerna; *„Tehnica mersului alternativ în trei timpi a campionului mondial V. Kuzin"* de A. Donskoi; *„Despre formarea deprinderii motrice a mersului alternativ în trei timpi la schiorul începător"* de G. V. Golovkova; *„Problemele educației fizice în sistemul pedagogic și activitatea lui Haciatur Abovian (cu prilejul a 150 de ani de la naștere)"* de G. E. Parsadian; *„A zecea aniversare a Școlii medii tehnice de cultură fizică și sport a rezervelor de muncă din Leningrad"* de A. D. Mescerjakov; *„Exerciții speciale pentru schiorul-săritor și metodica folosirii lor"* de E. A. Grozin.

Sportul peste hotare: „Avîntul construcției de instalații sportive în țările lagărului păcii și democrației" de *V. Sinițin.*

Cronica: „A treia spartachiadă unională studențească din anul 1955"; „Despre plenara consiliului științifico-metodic"; „Despre activitatea asociației sportive voluntare „Burevestnik"; Lista articolelor și materialelor publicate în revista „Teoria și Practica Culturii Fizice" în anul 1955.

„THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR" nr. 1 — *ianuarie 1956 — are următorul cuprins:*

Dr. G. Röblitz *semnează articolul de fond „Pentru soluționarea problemelor de educație — Stadiul, conținutul și metodele educației".*

În partea de teorie și practică a culturii fizice sînt cuprinse următoarele articole: „Însemnătatea cinematografiei în mișcarea sportivă democratică" de K. Kroll; *„Despre o periodizare a antrenamentelor de schi"* de M. A. Agranovski; *„Concluzii în urma campionatelor de box pe anul 1955 ale R.D.G."* de H. Schulz; *„Perfecționarea tehnicii în jocul de fotbal prin aparate auxiliare — partea I"* de H. Zänsler.

Articole de medicină sportivă: „Autopsierea sportivilor accidentați mortal și importanța ei juridico-socială și profilactică" de prof. Dr. S. Krefft; *„Sport și sauna — partea I"* de S. Schöne.

Partea de informații și cronici cuprinde: „Cronica celei de a 7-a sesiuni a comisiei de specialitate „Sportmedizin" în cadrul consiliului științific de pe lîngă comitetul de stat pentru cultură fizică și sport" de F. Hartung; *„Cronica celei de a 3-a conferințe despre sport a Comitetului de Stat pentru Cultură Fizică și Sport, care a avut loc între 25—27 noiembrie 1955 în orașul Karl Marx"* de L. Skorning; *„Plenara antrenorilor de handbal, de la Werdau"* de O. Dietze. L. Skorning *semnează și recenzia cărții „Sportul Judo"* de *H. Wolf.*

În ultima parte a revistei se face recenzia revistelor sportive pe lunile septembrie și octombrie 1955.

TESTNEVELÉSTUDOMÁNY *nr. 3, 1955, cuprinde următoarele articole:*

„Sarcinile teoriei în munca de educare a sportivilor", dr. Zibolen Endre; *„Noi puncte de vedere în cercetările pentru determinarea timpului de reacție"*, dr. Csinády

Jenö; *„Mişcările înşelătoare în jocurile de echipă"*, Szabó János; *„Activitatea lui Apáczai Cséri János şi I. A. Comenius pentru educarea multilaterală a tineretului maghiar"*, dr. Földes Éva; *„Principii de proiectare ale încăperilor anexe"*, Kiss István; *„Respiraţia corectă în canoe"*, Granek István; *„Sarcinile, conţinutul şi metodele educaţiei morale în procesul de învăţămînt şi antrenament" (extras din manualul sovietic „Teoria educaţiei fizice")*, V. V Bielorusova: *„Despre problema formalismului în educaţia fizică" (discuţii)*, dr. Zibolen Endre şi Almássy Endre; *„Probleme medico-sportive ale Olimpiadei de la Melbourne"*, dr. Arnoti Tibor.

Recenzii de cărţi: Csanádi Árpád: *Fotbal;* dr. Cseke Dénes: *Teoria educaţiei fizice;* V. Marcu-Reiter: *Tenis de masă.*

Recenzii de articole de specialitate;

Referate: S. A. Kosilov: Gig i sanit. 1955 nr. 1, „Cîteva trăsături caracteristice ale stereotipurilor dinamice" (dr. Csinády Jenö — dr. Hennyey Jenö).

L. Prokop, Arzt und Sport. Beilage zur Deutsch. Med. Wochenschr. 1955, febr. 1, Reacţia singelui şi efortul sportiv (dr. Kereszty Alfonz).

Dr. Alfred Rem, Sportmedizin, 1955, nr. 5, Despre proba funcţională a lui Herzum legată de hiperventilaţie (dr. Botár Zoltán).

Utilizarea practică a spiromanometrului de dr. Matuschek Béláné — Enciclopedia maghiară şi termenii de gimnastică de Kovács Géza — Tehnica şi aplicarea tehnicii de Dobránszki István, — Problema formei sportive şi a rezistenţei în înot de dr. Bárány István.

Fotografia în ajutorul culturii fizice şi studiului de dr. Szeles Pál.

Revista are o anexă în care sînt publicate comunicările Laboratorului de cercetări al Institutului de Cultură Fizică şi Sport: „Cinci ani de activitate a Laboratorului de cercetări a Institutului de Cultură Fizică şi Sport" de dr. Grubich Vilmos; *„Testele de oboseală bazate pe măsurarea timpului de reacţie în studiul oboselii, rezistenţei şi a gradului de rezistenţă la oboseală" de* dr. Csinády Jenö *şi* dr. Horváth László Gábor *(în colaborare cu* dr. Szabó Andrásné); *„Capacitatea vitală de presiune, a plămînilor" de* dr. Grubich Vilmos; *„Cercetarea modificărilor circulatorii la efort a sportivilor prin dozarea efortului cu ajutorul spirotonometrului" de* dr. Grubich Vilmos; *„Influenţa activităţii sportive asupra proprietăţilor bactericide a serului sanguin" de* dr. Arnóti Tibor *şi* Malomsoki Jenö; *„Influenţa activităţii sportive asupra conţinutului în complement a serului sanguin" de* dr. Arnóti Tibor *şi* dr. Csépe Imre; *„Cercetarea capacităţii de producere şi consum a energiei la alergătorii de fond" de* dr. Baráth György.

I. P. 2. — c. 449.

Tehnica alergării pe 5000 m a lui Erno Bereș și Uoho Julin

Kinograma publicată pe coperta a patra a acestui număr, reprezintă 15 faze din alergarea pe 5000 m plat, din cadrul ultimei ediții a „Campionatelor internaționale de atletism ale R.P.R.". Această kinogramă ne permite să analizăm tehnica alergării a doi mari alergători de demifond și fond: Ernö Bereș (R.P.U.) și Uoho Julin (Finlanda). Cele mai bune performanțe ale acestor atleți pe 5000 m sînt 14 : 01.4 min și respectiv 14 : 16.2 min.

Urmărind desfășurarea mișcărilor de alergare din kinogramă, observăm că poziția trunchiului este diferită la cei doi alergători. Bereș (în alb) menține trunchiul ușor aplecat înainte, în timp ce Julin îl menține într-o poziție verticală. O înclinare ușoară a trunchiului în timpul alergării presupune o fază de amortizare mai scurtă și prin aceasta se favorizează o reducere a frînării în momentul luării contactului cu solul. (Bereș în fig. 4-9-15). Alergarea cu trunchiul menținut vertical permite un lucru mai amplu al șoldurilor în faza de impulsie, ajutînd extensia coapsei pe bazin (Julin fig. 8 și 14).

Desigur că morfologia și particularitățile individuale ale alergătorilor impun aceste feluri deosebite ale ținutei trunchiului în timpul alergării.

Mișcările picioarelor sînt ample și eficace. Impulsia piciorului de sprijin este completă, energică și bine axată. Aceasta se poate observa bine la Bereș în fig. 2-7-13, iar la Julin în fig. 3-8-14. In același timp ridicarea pronunțată a coapsei piciorului oscilant favorizează impulsia.

Amortizarea se face suplu, pe marginea externă a labei piciorului (Bereș fig. 9 și Julin fig. 10) cu tendința de amortizare pe toată talpa (Bereș fig. 4-15).

Urmărind mișcările brațelor, de-a lungul șirului de imagini, putem remarca corectitudinea și armonia acestor mișcări. Oscilarea amplă a brațelor pe lîngă corp, favorizează echilibrul general al corpului și contribuie la eficacitatea mișcărilor din timpul alergării. Oscilația anterioară a brațelor se face complet, fiind totodată și puțin orientată înăuntru.

Unele amănunte cu privire la marcarea culoarelor ne fac să constatăm că imaginile au fost luate la terminarea turnantei și intrarea în linie dreaptă, iar alura mișcărilor celor doi alergători ne arată că ei se găseau în „finiș". Pentru studierea tehnicii alergării în cursa de 5000 m, mai indicată este o analiză a pasului alergător în timpul parcursului decît în timpul finișului. Totuși valoarea acestei kinograme constă în aceea că demonstrează corectitudinea mișcărlior celor doi alergători și în timpul finișului cînd, de cele mai multe ori, din cauza solicitării deosebite a organismului și din cauza oboselii, mișcările devin mai puțin raționale.

Stilurile acestor doi alergători pot constitui un exemplu și pentru alergătorii noștri în vederea unei preocupări mai puțin superficiale în ceea ce privește tehnica alergătorilor de semifond și fond.

ZENO DRAGOMIR,
maestru al sportului, lector la catedra de atletism a I.C.F.

(Kinogramele pe verso)

COLEGIUL DE REDACȚIE:

A. BALAJ, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E.GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon 4.20.73 Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA 1

In luptele clasice maestrul sportului Nicolae Popovici folosește cu succes reburul, un procedeu tehnic eficace.

Tehnica alergării pe 5000 m a lui Erno Béres și Uoho Julin

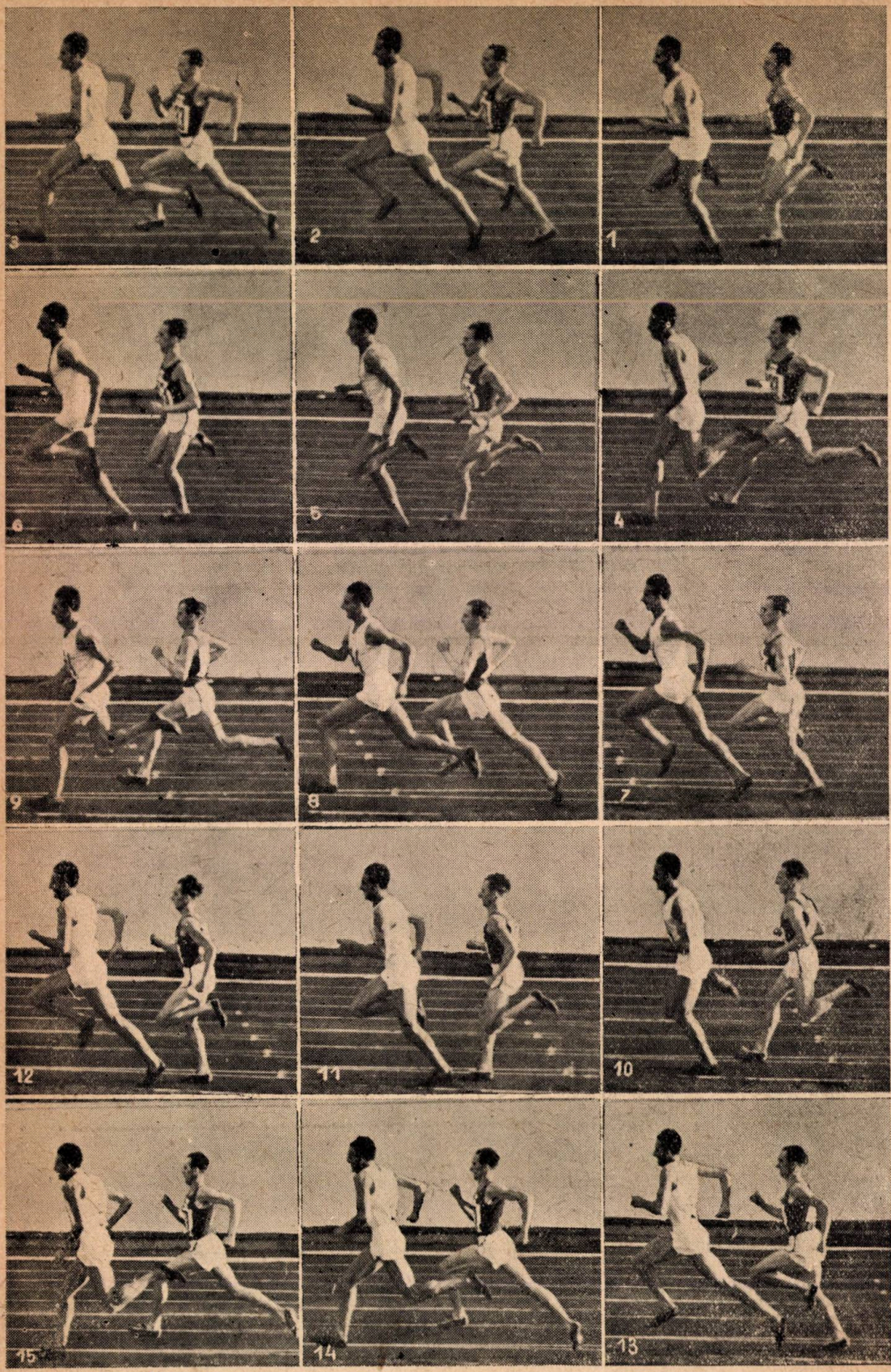
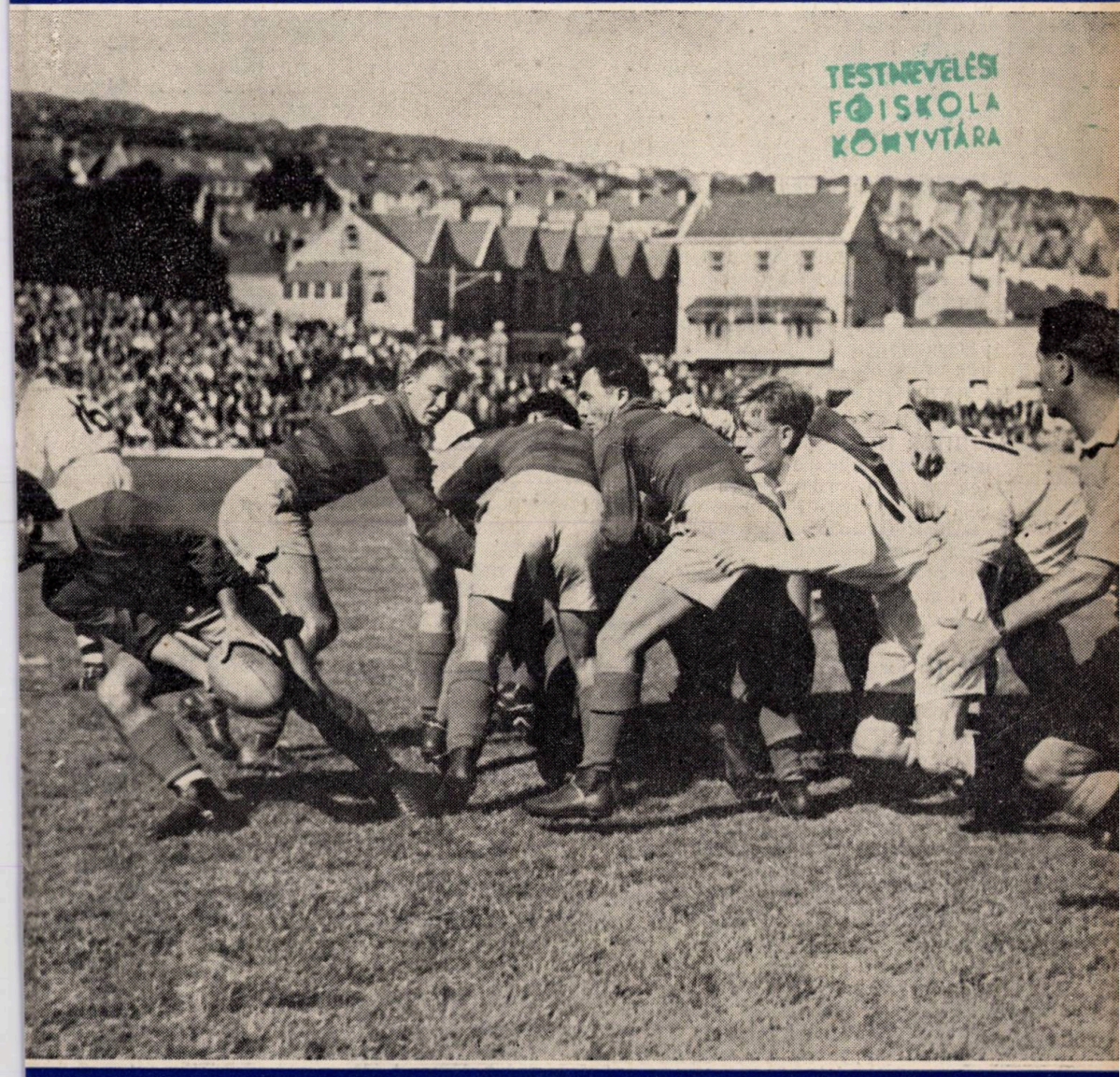


Foto: Melania Sala

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



TESTNEVELÉSI
FŐISKOLA
KÖNYVTÁRA

ANUL IX 4 1956

CUPRINSUL

* * * Creşte şi se întăreşte neîncetat forţa clasei muncitoare din întreaga lume 193

I. R. ROSENTHAL : Prevenirea traumatismelor în box 195

E. SCHORSCHER, V. CATINA, IOVĂNESCU : Studiul reactivităţii vasomotorii în eforturile de diferite grade 200

N. KALINICENKO : Antrenamentul siluetiştilor 205

A. NICU : Unele aspecte ale procesului de educaţie fizică a copiilor de vîrstă preşcolară, grupa celor mari (6—7 ani) 211

E. FIREA : In legătură cu densitatea activităţii în lecţiile de educaţie fizică din învăţămîntul mediu şi superior 216

V. CONSTANDACHE: Concluziile unei consfătuiri tehnico-metodice în problemele înotului şi jocului de polo 226

R. PODLAHA, G. FISCHER : Aspecte din activitatea gimnaştilor noştri 234

N. PĂDUREANU: Combinaţiile tactice din „momente fixe" în jocul de rugbi 240

M. EPURAN : Despre metoda analizei rezultatelor în sport 244

V. LUDU : Din activitatea colegiului tehnic al Consiliului Regional Stalin al Asociaţiei Dinamo 251

* * * De la Comitetul pentru cultură fizică şi sport 252

* * * O iniţiativă care trebuie extinsă 254

* * * Note bibliografice 255

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Растёт и укрепляется непрерывно мощь рабочего класса всего мира 193

И. Р. РОЗЕНТАЛЬ: Предупреждение травматизмов в боксе . . . 195

Е. ШОРШЕР, В. КАТИНА, ИОВАНЕСКУ: Изучение вазомоторной реактивности при усилиях различных степеней 200

Н. КАЛИНИЧЕНКО: Тренировка силуетистов 205

А. НИКУ: Некоторые стороны процесса физического воспитания детей дошкального возраста из старшей группы (6—7 лет) 211

Е. ФИРЯ: Относительно удельного веса деятельности на уроках физического воспитания в средних и высших учебных заведениях . 216

В. КОНСТАНДАКЕ: Заключительные выводы одного технического-методического совещания по вопросам плавания и игры в поло . 226

Р. ПОДЛАХА, Г. ФИШЕР : Некоторые причины отстаивания наших гимнастов 234

Н. ПЭДУРЯНУ: Тактические комбинации в определённые моменты игры в регби 240

М. ЕПУРАН: О методе анализа спортивных результатов 244

В. ЛУДУ: Из деятельности технической коллегии областного совета Сталин общества „Динамо" 251

*** От комитета физической культуры и спорта 252

*** Инициатива требующая распространения 254

*** Библиографические заметки . 255

SOMMAIRE

* * * La force de la classe ouvrière du monde entier augmente toujours d'avantage 193

I. R. ROSENTHAL : Mesures préventives contre les traumatismes en boxe 195

E. SCHORSCHER V. CATINA, IOVANESCO : L'étude de la réactivité vaso-motrice dans les efforts de différents degrés 200

N. KALINICENKO : L'entraînement des silhouettistes 205

A. NICU : Aspects du processus d'éducation physique des enfants d'age préscolaire (6—7 ans) . . . 211

E. FIREA : A propos de l'intensité de l'activité dans les leçons d'education phisique de l'enseignement moyen et supérieur 216

V. CONSTANDACHE: Les conclusions d'une conférence technico-méthodologique sur les problèmes de la nage et du polo 226

R. PODLAHA, G. FISCHER: Certaines causes de la stagnation des nos gymnastes 234

N. PĂDUREANU : Combinaisons tactiques pandant les moments fixes, au rugby 240

M. EPURAN : Sur la méthode d'analyse des résultats sportifs . . . 244

V. LUDU : Aspects de l'activité du collège technique du conseil régional Staline de l'association „Dinamo" 251

* * * Du Comité pour la culture physique et les sports 252

* * * Une initiative qu'il faut élargir 254

* * * Notes bibliographiques . . . 255

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX APARE LUNAR Nr. 4 — 1956

Crește și se întărește neîncetat forța clasei muncitoare din întreaga lume

Din anul 1889, cînd Congresul socialiștilor din toate țările a hotărît ca 1 Mai să fie sărbătoarea frăției muncitorilor de pretutindeni, această zi a devenit ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc.

De atunci, an de an, muncitorii de pretutindeni sărbătoresc ziua de 1 Mai demonstrînd unitatea lor de neclintit. Ei au transformat această zi într-o zi de luptă, prilej de manifestare a forței crescînde a clasei muncitoare.

Cît de mult se deosebesc condițiile în care se sărbătorește această zi de la un an la altul, cît de însemnate sînt succesele obținute de clasa muncitoare! Oamenii muncii întîmpină în acest an ziua de 1 Mai în condiții istorice deosebite.

Congresul al XX-lea al P.C.U.S., eveniment de importanță istorică mondială a dezbătut schimbările istorice petrecute în lume în ultimii ani și pe baza învățăturii atotbiruitoare a marxism-leninismului a arătat tendințele dezvoltării internaționale. Astăzi U.R.S.S. nu mai este singura țară socialistă. In ultimul deceniu socialismul a învins într-o serie de țări devenind un sistem mondial. Capitalismul nu a putut să împiedice acest proces.

Puternicul avînt al economiei U.R.S.S. și a țărilor care au pășit pe drumul socialismului arată superioritatea incontestabilă a sistemului economic socialist față de cel capitalist. Țările lagărului socialist au depășit considerabil statele capitaliste în ce privește ritmul producției industriale.

Țările socialismului se dezvoltă fără să cunoască crize și zguduiri păstrîndu-și deplina lor independență atît pe plan politic cît și economic, ele își întăresc relațiile de colaborare frățească, se ajută în mod dezinteresat între ele.

Dintre schimbările istorice care s-au petrecut în lume în ultimii ani este de mare importanță destrămarea sistemului colonial al imperialismului, manifestată prin eliberarea de sub jugul dependenței coloniale și semicoloniale a peste 1.200.000.000 de oameni, aproape jumătate din populația globului.

Totodată forțele păcii au sporit considerabil formîndu-se o vastă „zonă a păcii" din care fac parte atît statele socialiste cît și cele nesocialiste iubitoare de pace din Europa și Asia, la care se alătură și masele populare iubitoare de pace din țările capitaliste.

In condiţiile zilelor noastre nu poate fi vorba despre o inevitabilitate fatală a războaielor.

Principiul leninist al coexistenţei paşnice a celor două sisteme a stat la baza tezelor enunţate la Congresul al XX-lea al P.C.U.S. cu privire la menţinerea păcii în lumea întreagă. Cele cinci principii ale coexistenţei paşnice formulate de Republica India şi R. P. Chineză sînt sprijinite astăzi de U.R.S.S. şi împărtăşite de zeci de state diferite.

Stabilirea unei strînse colaborări internaţionale între state, indiferent de orînduirea lor social-politică este dictată de dorinţa popoarelor de a menţine pacea. Este însă necesar ca principiul egalităţii eforturilor şi al concesiilor reciproce să fie respectat de ambele părţi.

Al şaselea plan cincinal al U.R.S.S., care poate fi numit pe drept cuvînt un plan al păcii, indică direcţiile principale asupra cărora trebuie să-şi îndrepte eforturile poporul sovietic pentru a rezolva într-un termen scurt sarcina economică fundamentală de a ajunge şi de a depăşi cele mai dezvoltate ţări capitaliste în domeniul producţiei pe cap de locuitor.

Dezvoltarea fără precedent a tehnicii, descoperirea energiei atomice fac posibile dezvoltarea nelimitată a forţelor de producţie. În ceea ce priveşte folosirea energiei atomice în scopuri paşnice, U.R.S.S. păşeşte în fruntea tuturor ţărilor.

Uniunea Sovietică propune lumii capitaliste o întrecere pe tărîmul construcţiei economice şi culturale paşnice. Rezolvarea unor sarcini ca reducerea zilei de muncă la 7 şi 6 ore, fără micşorarea salariului şi majorarea cu 30% a salariului real, introducerea învăţămîntului mediu general, programul amplu de construcţii de locuinţe fac să se întrevadă zorile comunismului.

În urma schimbării radicale a situaţiei mondiale, în condiţiile existenţei unui puternic lagăr al păcii, a luptei victorioase a popoarelor din ţările coloniale şi dependente împotriva jugului colonialist, trecerea la socialism pe viitor se va caracteriza printr-o şi mai mare varietate de forme. Astfel, nu este exclusă posibilitatea desfăşurării paşnice a revoluţiei într-o serie de ţări capitaliste. Totul depinde de condiţiile istorice concrete din fiecare ţară.

Împreună cu oamenii muncii din lumea întreagă poporul romîn se bucură de succesele strălucite ale Uniunii Sovietice pe tărîmul construcţiei economice şi culturale, de victoriile întregului lagăr socialist care întăresc convingerea în justeţea atotbiruitoarei învăţături marxist-leniniste.

Oamenii muncii din ţara noastră muncesc cu elan pentru înfăptuirea sarcinilor Congresului al II-lea al P.M.R., pentru dezvoltarea necontenită a industriei socialiste şi asigurării pe această bază a transformării agriculturii.

Poporul romîn alături de oamenii muncii de pretutindeni întîmpină ziua de 1 Mai consacrîndu-şi toate forţele luptei pentru o viaţă mai bună, pentru întărirea statului nostru democrat popular cu convingerea nestrămutată că prin aceasta contribuie la asigurarea unei păci trainice în lumea întreagă.

Prevenirea traumatismelor în box*)

Dr. I. R. ROSENTHAL

Experienţa cabinetului nostru medico-sportiv, cît şi literatura de specialitate arată, că majoritatea traumatismelor care se produc în box (chiar dacă se aplică un tratament precoce şi de calitate) duc la o inactivitate destul de îndelungată.

Pe de altă parte, analizînd cauzele traumatismelor, putem constata că ele pot fi evitate cu succes dacă se iau următoarele măsuri :

1. Perfecţionarea echipamentului si materialului sportiv.
2. Ridicarea nivelului tehnic.
3. Imbunătăţirea controlului medical.

1. Perfecţionarea echipamentului şi materialului sportiv.

Pentru a proteja oasele şi articulaţiile mîinii, boxerii poartă mănuşi şi bandaje. Mănuşile au o greutate de 250—300 gr. şi sînt moi din cauza umpluturii cu păr. Cele mai mici — sau prea tari — produc uşor traumatisme.

Trebuie să acordăm mai multă importanţă bandajării mîinii boxerilor deoarece unii dintre ei refuză chiar să întrebuinţeze bandajele.

Scopul bandajării corecte trebuie să fie fixarea articulaţiei radiocarpiene şi reducerea mobilităţii articulaţiei carpo-metacarpiene a degetului mare. Bandajarea trebuie făcută de boxerul însuşi, sub controlul antrenorului. O bandajare bună îl fereşte pe boxer de o serie de entorse, luxaţii şi chiar fracturi foarte complicate.

Pentru a preveni plăgile contuze ale buzelor şi mucoasei bucale, precum şi fractura şi luxaţia dinţilor, se recomandă folosirea protezei de protecţie.

La antrenamente şi la reuniunile de verificare ale loturilor este necesar să se întrebuinţeze căşti de piele.

Ringul cu accesoriile sale poate provoca accidente, care deşi nu sînt frecvente, pot să fie dintre cele mai grave. Grija cea mai mare trebuie îndreptată spre platforma ringului. Conform regulamentului podeaua trebuie acoperită cu un strat protector gros de 2—2,5 cm, format din rogojină sau filţ (în lipsă, din pături), pentru a amortiza lovitura suferită de boxeri prin căderea pe podeaua ringului.

Pe de altă parte platforma trebuie să depăşească corzile cu cel puţin 0,50 m pentru a preveni rănirea boxerilor care alunecă între frînghii.

Ringul trebuie să fie acoperit cu o prelată netedă şi bine întinsă, iar corzile ringului trebuie să fie bine fixate transversal, pentru a feri boxerul de căderea din ring.

Controlul ringului va fi făcut conştiincios atît de delegatul general al reuniunii cît şi de medic.

2. Ridicarea nivelului tehnic

Boxerii noştri au repurtat o serie de succese internaţionale. Cu toate acestea se pot constata încă foarte multe lipsuri, în special în ceea ce priveşte pregătirea tehnică.

Insuşirea tehnicii în box necesită o muncă susţinută, şi viaţă disciplinată. Mulţi boxeri — şi din păcate chiar şi fruntaşii — au tendinţa de a înlocui tehnica şi combativitatea în joc cu bătaia. Acest fel de joc duce la traumatisme foarte variate.

Pentru a ajuta boxerul începător, antrenorul va analiza, în spirit critic comportarea lui în ring, nu prin prisma victoriei sau înfrîngerii suferite, ci exclusiv după progresele făcute în însuşirea tehnicii corecte.

Următoarele lipsuri ale pregătirii tehnice provoacă traumatismele cele mai frecvente :

*) Extras din lucrarea „Consideraţii asupra traumatismelor în box" susţinută la sesiunea de comunicări a Cabinetului metodico-ştiinţific al C.C.F.S., reg. Cluj.

a) boxul nereglementar și periculos cu capul ;

b) prezentarea pe ring a începătorilor insuficient pregătiți ;

c) executarea incorectă a loviturilor ;

d) lipsa unei tactici individuale.

a) Boxul periculos și nereglementar cu capul este practicat din păcate chiar și de boxerii fruntași (de multe ori, în străinătate, s-au pierdut meciuri din cauza avertismentelor primite, sau chiar din cauza descalificării pentru box periculos cu capul).

O treime din traumatismele observate de noi au fost provocate de boxul nereglementar.

Antrenorii au datoria să insiste mai mult asupra eliminării acestei deficiențe. Rolul cel mai important îl are însă arbitrul de ring, care trebuie să sancționeze și chiar să descalifice boxerul vinovat, ca prin aceasta să înțeleagă că acest „stil" nu este permis.

Ar fi de dorit ca boxerii vinovați să poată fi eliminați nu numai de la meciul respectiv ci — ca și la fotbal — pe o perioadă de timp mai îndelungată.

Numai astfel vom reuși să ridicăm nivelul tehnic al boxului nostru și mai ales să ferim tineretul de un număr considerabil de traumatisme.

b) In goana după rezultate imediate, o parte dintre antrenori prezintă la concursuri boxeri insuficient pregătiți. Aceasta se constată în special la categoriile la care avem cadre insuficiente (categ. grea și mijlocie).

Participarea la concursuri a boxerilor nepregătiți are drept consecință traumatisme și în special un număr exagerat de cnocauturi grave.

In procesul de antrenament se formează o serie de reflexe condiționate și deprinderi automatizate de atac și apărare. Fără însușirea corectă a acestor deprinderi lupta boxerilor se transformă într-o simplă bătaie. Aceste reflexe condiționate devin stabile numai în urma unui antrenament îndelungat. Reflexele nou formate, dacă nu sînt repetate se sting.

Stingerea, inhibarea reflexelor condiționate este favorizată de anumite condiții ale mediului înconjurător. Astfel, la un boxer care „se mișcă" destul de bine la antrenamente, în sală (adică în locul unde se antrenează în mod obișnuit), cînd este urcat pe ring pentru a lupta cu un adversar dificil, necunoscut, în fața unui public spectator, deprinderile corect învățate la antrenament se inhibă, se sting.

Excitațiile puternice din timpul concursului produc inhibiția deprinderilor automatizate, insuficient întărite. Boxerul „a uitat" ce a învățat de la antrenor și pe ring în loc să boxeze el se „bate" cu adversarul.

Antrenorii trebuie să cunoască și să țină seama de acest proces fiziologic de formare a reflexelor condiționate. Nu este suficient ca tînărul boxer să cunoască boxul corect, ci trebuie să-l poată și practica. Pentru aceasta este nevoie de un antrenament îndelungat și sistematic.

Lipsurile tehnice ale începătorilor sînt mai vizibile în ce privește apărarea. In primul rînd din vina antrenorilor — care insistă mai mult asupra loviri — și în al doilea rînd pentru motivul, că în momentul începerii practicării boxului sportivii nu posedă deprinderi de apărare.

Kreaciko și Landa constată că 63% din traumatisme se produc la boxerii slab pregătiți.

Majoritatea cnocauturilor observate de cabinetul nostru s-au produs la boxerii începători.

Colegiul de antrenori trebuie să analizeze această situație sancționînd pe tinerii începători care urcă pe ring insuficient pregătiți. Timpul de pregătire a unui boxer este de cel puțin 6 luni.

c) Executarea incorectă a loviturilor este cauza unui mare număr de traumatisme.

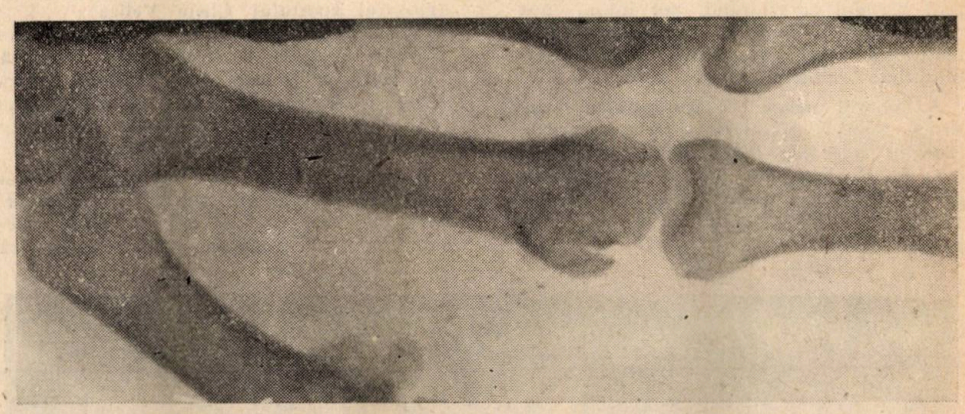
Traumatismele mîinii se datoresc îndeosebi poziției incorecte a pumnului în momentul loviri și alegerii unei ținute nepotrivite. Boxerul trebuie să lovească cu degetele îndoite și bine strînse în palmă ; degetul mare trebuie strîns înspre falanga mijlocie a degetului arătător. Conform regulamentului, lovitura se aplică numai cu capetele oaselor metacarpiene II—V. Oasele metacarpiene asupra cărora revine întreaga greutate a loviturii suportă o presiune verticală (dură). Funcția complimentară de „arc" a locului cu care se lovește este îndeplinită de falangele de bază ale degetelor, care în timpul executării loviturii suportă o presiune transversală (Gradopolov).

Pe de altă parte lovitura trebuie să pornească liber, pumnul încordîndu-se numai înainte de a lovi în țintă. Altfel mușchii antebrațului slăbesc și boxerul, spre sfîrșitul luptei, lovește cu pumnul relaxat accidentîndu-se.

In „directă" și „croșeu" lovitura trebuie aplicată cu pumnul plin, adică cu articulația pumnului, în poziție intermediară, iar

axa antebrațului trebuie să treacă prin capul metacarpianului al III-lea. In acest caz greutatea loviturii se împarte între toate oasele metacarpiene (în special II—IV) și nu se produce fractura chiar dacă pumnul izbește o țintă mai dură (fruntea etc.).

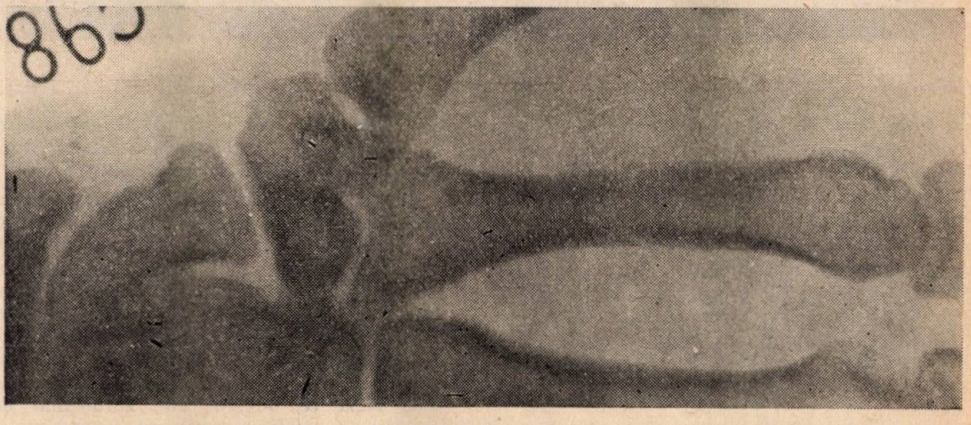
corp. In executarea acestei lovituri articulația cotului este îndoită în unghi ascuțit, iar lovitura este îndreptată de jos în sus. Deseori lovitura la corp întîlnește cotul coborît al adversarului. Dacă boxerul execută upercutul cu antebrațul în supinație, adică cu unghiile îndreptate în sus,



Radiografia Nr. 1

Unii boxeri însă lovesc cu pumnul dintr-o poziție în care prelungirea axei antebrațului trece prin metacarpianul II. In acest caz întreaga greutate a loviturii o suportă metacarpianul cel mai lung — în

cotul adversarului nu poate provoca fractura căci la acest nivel antebrațul este protejat de masa musculară. Or, foarte mulți boxeri, în toiul luptei, aplică upercutul la corp cu antebrațul în poziție inter-



Radiografia Nr. 2

cazul nostru cel de al doilea — producîndu-se fractura. Majoritatea fracturilor metacarpiene observate de noi le-am întîlnit la cel de al doilea metacarpian (radiografia 1 și 2).

Fractura radiusului se produce de cele mai multe ori cu ocazia upercutului la

mediară, adică cu unghiile privind înăuntru. Cotul adversarului, în acest caz întîlnește osul radius acoperit numai de piele și țesut celular subcutanat — provocîndu-se cu ușurință fractura. Ambele cazuri de fractură observate de noi s-au

produs în modul arătat mai sus (radiografia 3).

Loviturile de bază vor fi executate numai în regiunile sensibile ale organismului după ce în prealabil s-a dezorganizat, prin lovituri înşelătoare, garda adversarului. Loviturile plasate superficial, neglijent, prin blocajul adversarului, pot întîlni ţinte foarte dure şi rezistente (fruntea, crestele iliace, sau cotul adversarului) avînd drept consecinţă accidente grave.

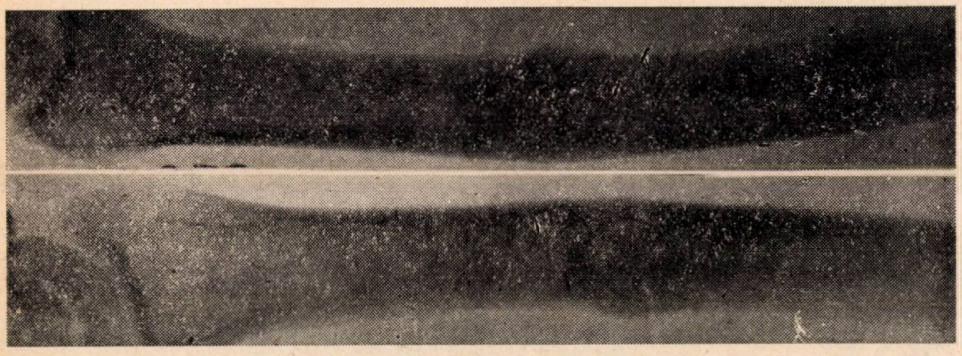
Antrenorul trebuie să acorde atenţie însuşirii tehnicii executării corecte a loviturilor în cele mai mici amănunte. In caz contrar se formează un stereotip motric greşit (deprinderi motrice) care ulterior nu se poate modifica decît cu foarte mare greutate.

ofensivei intense. Ei duc lupta de la început pînă la sfîrşit într-un tempo foarte rapid (maestrul sportului Dobrescu Mircea.

Alţii preferă tactica loviturilor decisive. Aceştia sînt boxerii care caută să dezechilibreze adversarul prin lovituri puternice (maestrul sportului Ghetu Velicu).

Există şi altă categorie de boxeri, care posedînd un joc de picioare şi o viteză extraordinară de deplasare în ring, preferă lupta de la distanţă. Ei cuceresc victoria acumulînd un număr mare de puncte în fiecare repriză (Titi Dumitrescu).

Cu toate acestea este foarte greşit, dacă indiferent de posibilităţile şi caracterul adversarului, boxerul îşi dezvoltă şablon tactica proprie. Intotdeauna el trebuie să



Radiografia Nr. 3

Intre sportivi întîlnim elemente care posedă o mare mobilitate a proceselor corticale. Aceştia îşi însuşesc cu uşurinţă deprinderile noi şi-şi corectează fără mare greutate greşelile.

In schimb întîlnim şi sportivi a căror sistem nervos este puternic, dar inert. La aceştia un exerciţiu însuşit se menţine timp îndelungat, dar în schimb îşi corectează foarte greu stilul. Această categorie de sportivi este necesar să insiste asupra însuşirii de la început a deprinderilor corecte.

d) In box, prin tactică se înţelege folosirea raţională a mijloacelor de luptă, pentru obţinerea victoriei (Gradopolov).

Comportarea boxerului pe ring este legată de calităţile sale fizice şi moral-volitive.

Unii boxeri bazaţi pe stăpînirea tehnicii şi pe rezistenţa care o au folosesc tactica aprecieze mai întîi raportul de forţe existent, aplicînd acea schemă tactică care convine mai puţin adversarului.

Din păcate majoritatea boxerilor noştri procedează altfel. Nu odată asistăm la întîlniri în care boxerii se lovesc reciproc („schimbă lovituri") în plin, fără ca unul să schiţeze cea mai mică încercare de a evita lovitura adversarului, ambii căutînd victoria prin lovitura decisivă. Astfel de meciuri se termină întotdeauna cu un knocaut grav deoarece lovitura decisivă vine după ce boxerul este zdruncinat de o serie de lovituri „încasate gratuit".

Ridicarea nivelului tactic este un factor important în lupta pentru evitarea knocautului.

3. Imbunătăţirea controlului medical

In urma efortului sportiv se produc în organism o serie de modificări. Astfel musculatura se hipertrofiază, creşte capa-

citatea funcțională a aparatului cardiovascular și respirator, se formează o serie de noi mecanisme reflex condiționate etc. Caracterul acestor modificări depinde de starea organismului, de ramura de sport practicată și de metoda de antrenament.

Dacă există o concordanță între starea organismului și ramura de sport practicată, atunci modificările care se produc în organism sînt favorabile, adică crește starea de sănătate și capacitatea de efort a sportivului. De asemenea trebuie să existe o concordanță și între metoda de antrenament și starea organismului.

In alegerea ramurii de sport și metodei de antrenament, antrenorul are nevoie de ajutorul medicului sportiv care-i furnizează datele despre starea organismului sportivului.

Cu ajutorul antropometriei, examenelor clinice și de laborator și prin probele funcționale, medicul constată starea de sănătate, de dezvoltare fizică și starea de antrenament a sportivului. La controlul periodic și la sondajele medico-sportive de la antrenamente și competiții medicul urmărește dinamica modificărilor survenite în organism în urma practicării sportului.

Confruntînd datele obținute de medic cu rezultatele tehnico-sportive constatate pe teren, antrenorul are posibilitatea să verifice în permanență eficacitatea mijloacelor folosite în ridicarea stării de sănătate și a capacității de efort a sportivului (adică de metoda de antrenament).

In timpul practicării boxului organismul sportivului este supus uneori la excitații foarte puternice, urmare a loviturilor adversarului aplicate în regiunile reflexogene (plex, carotidă etc.). Aceste excitații neobișnuite și neașteptate pot rupe echilibrul organism — mediu, sportivul fiind adus în stare de șoc, etc.

In procesul de antrenament se formează însă o serie de mecanisme reflex condiționate care tind la restabilirea echilibrului zdruncinat.

Cu cît concordanța între starea organismului, pe de o parte și ramura de sport practicată și metoda de antrenament pe de altă parte, este mai perfectă, cu atît echilibrul organismului se tulbură mai greu și restabilirea se face mai rapid.

In general mecanismele de reglare ale organismului — atît cele înnăscute cît și cele formate în procesul de antrenament — pot să facă față situației și boxerul își revine repede.

Se întîlnesc însă cazuri cînd organismul în loc să răspundă cu reacții de adaptare la exercițiile neobișnuite, pe care le-am amintit, se produc reacții haotice, exagerate, care duc la tulburarea mai accentuată a echilibrului organism — mediu. Apar stări sincopale prelungite, chiar comă.

Acești boxeri, deși în urma examinărilor medicale obișnuite sînt declarați „apți pentru box", prezintă unele anomalii constituționale (o fragilitate vasculară mărită, un tip de sistem nervos slab sau neechilibrat, neadaptat etc.).

Excitațiile speciale ale mediului (agitația publicului spectator, un adversar dificil etc.) adăugate la încordarea nervoasă caracteristică reuniunilor de box, pot provoca reacții exagerate din partea celor ce posedă un tip de sistem nervos neadaptat: Crește neobișnuit presiunea intracraniană, se produc spasme vasculare urmate de vasodilatații paralitice etc.

La această categorie loviturile comoționale aplicate la extremitatea cefalică provoacă hemoragii ale vaselor cerebrale.

Aceste hemoragii sînt de cele mai multe ori punctiforme. dar pot interesa și vase de calibru mai mare cînd urmările sînt din cele mai grave.

Intrucît controlul medical obișnuit nu a putut pune în evidență o serie de deficiențe, recomandăm ca în box să se facă și următoarele examinări complimentare.

1. Proba lui Rumper-Lede (pentru fragilitatea vasculară).

2. Determinarea timpului de sîngerare și coagulare a sîngelui.

3. Determinarea presiunii diastolice a arterei retiniene (care oglindește destul de fidel presiunea intracraniană) în repaus și după un efort de intensitate mare. De ex. alergarea pe loc cu genunchii ridicați timp de două minute în ritm de 120 pe minut.

De asemenea propunem ca boxerul să nu-și reia activitatea după cnocaut numai cu avizul în scris al medicului de cultură fizică și sport ci acest aviz să fie contrasemnat de un neurolog-psihiatru.

Toate aceste examene complimentare se pot executa la laboratoarele și cabinetele noastre de specialitate fără nici o greutate.

Medicul de cultură fizică îi va opri să practice boxul pe toți acei care prezintă deficiențe capabile să favorizeze apariția accidentelor.

Sîntem convinși, că pentru a preveni cu desăvîrșire traumatismele sînt necesare încă cercetări îndelungate. Totuși măsurile propuse pot reduce considerabil numărul lor și în special al traumatismelor grave.

Studiul reactivității vasomotorii în eforturile de diferite grade*)

conf. dr. E. SCHORSCHER, dr. V. CATINA, prof. IOVĂNESCU

Într-o lucrare anterioară am descris o metodă de folosire a unui test intracutan pentru cercetarea modificărilor echilibrului simpatico-parasimpatic în cursul antrenamentului. Tot acolo am descris și unele modificări ale reacțiunilor sistemului nervos vegetativ care am presupus că s-ar datora unei stări incipiente de supraantrenament. Rezultatele acestei lucrări ne-au îndreptățit să continuăm cercetările pe un lot mai mare de sportivi, cu ocazia taberei de atletism pentru juniori a regiunii Timișoara.

Tehnica folosită este aceeași ca cea descrisă în comunicarea anterioară, adică aplicarea separată pe pielea antebrațului a unor picături de adrenalină 1‰ și dionină 1%, la o distanță de 5—6 cm de plicacotului. Distanța între picături trebuie să fie de 4—5 cm. După aceea, prin grosimea picăturilor se fac înțepături ale pielii cu ace diferite; la locul de introducere a adrenalinei apare o pată albă iar la locul de introducere a dioninei o flictenă cu un halc eritematos. În mod normal aceste reacții apar după 3—5 minute și dispar în curs de o oră.

Reacția la adrenalină poate fi:

1. Slabă (dispare după 30 minute).
2. Normală (dispare după 30—60 minute).
3. Accentuată (durează mai mult de 60 minute).
4. Dublă (cînd în jurul petei albe sau înlăuntrul ei apare o zonă de roșeață netă).

La dionină se observă aceleași reacții, plus reacția denaturată cînd răspunsul este albirea pielii.

Materialul uman pe care am lucrat se compunea din cei selecționați pentru tabără, băieți și fete în vîrstă de 14—19 ani, cu o pregătire sportivă anterioară diferită. O parte au fost recrutați dintre elevii și elevele Școlii medii tehnice de cultură fizică din Timișoara cu o pregătire sistematică pe care am urmărit-o și noi, iar restul au fost recrutați din orașul și regiunea Timișoara pe baza performanțelor, a căror pregătire anterioară nu am putut să o cunoaștem.

In scop experimental, în prima perioadă toți subiecții (împărțiți în grupe pe specialități) au fost supuși aceluiași antrenament, după principiile expuse în prima parte a lucrării.

---

*) Material prezentat la sesiunea a III-a de comunicări a Cabinetului metodico-științific al C.C.F.S. din Timișoara.

Rezultatele obținute în campionatele R.P.R. de juniori de acești atleți au corespuns sistemului de antrenament a majorității subiecților. Pentru acei cu o pregătire anterioară insuficientă, ritmul antrenamentului și intensitatea lui au fost la un moment dat prea mari, ceea ce se poate vedea din rezultatele lucrării de față, care concordă cu rezultatele obținute pe terenul de sport. Rezultatele reacțiilor sînt prezentate în tabelul de mai jos:

Reacții vasomotorii

Reacții	după 5 minute					
	global		adrenalină		dionină	
	I	II	I	II	I	II
intense	—	1	1	1	4	3
medii	18	9	4	3	3	7
slabe	1	14	—	—	—	—
duble	—	—	6	—	—	—
negative	—	—	—	—	—	—
	după 30 minute					
intense	2	—	1	—	—	—
medii	15	5	5	7	2	4
slabe	7	22	—	—	—	—
duble	—	—	—	—	—	—
negative	—	—	2	—	—	—
	după 60 minute					
intense	—	—	—	—	—	—
medii	—	—	1	1	—	1
slabe	16	22	1	1	10	3
negative	5	9	15	12	7	10

Din interpretarea acestor rezultate reiese, în concordanță cu lucrarea anterioară, că în primul rînd s-a produs o modificare a reactivității sistemului nervos vegetativ spre o ușoară vagotonie și o echilibrare a reacțiilor vasomotorii, adică reacțiile de tip intens și mediu după 5 și 30 minute, în total 33 la începutul perioadei de antrenament, scad la 15 după ce în schimb crește numărul de reacții slabe, de la 8 înainte (tot la 5 și 30 minute) la 36 după. Această echilibrare, pe care noi o apreciem ca o reacție de adaptare a întregului organism la condițiile efortului fizic, se manifestă și printr-o scurtare a duratei reacției vasomotorii. Astfel numărul reacțiilor negative, (după 60 minute) la ambii excitanți crește de la 5 la 9. Cîteva exemple:

Atletul V. Z. prezintă la sfîrșitul taberei următoarele reacții:

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
reacția:	medie	medie	slabă	slabă	—	—

El stabileşte la concursurile următoare 4 noi recorduri R.P.R. la juniori.

Atletul H. I. prezintă următoarele reacţii:

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
înainte:	dublă	medie	intensă	medie	—	—
după:	slabă	slabă	slabă	slabă	—	f. slabă

care arată o uşoară predominaţie parasimpatică după antrenament, pe lîngă o scădere a intensităţii reacţiilor. El a cîştigat proba de 1.000 m plat la campionatul R.P.R. de juniori, stabilind şi un nou record la aceeaşi probă.

Atleta V. A. prezintă, după antrenament, următoarea reacţie:

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
reacţia:	slabă	slabă	slabă	slabă	f. slabă	f. slabă

Ea a cîştigat titlul de campioană R.P.R. la junioare pe distanţa de 500 m plat.

Această reacţie ne-a servit şi ca un test de orientare asupra capacităţii de efort şi naturii efortului; anume am observat că acei care prezintă iniţial predominaţie parasimpatică pe un fond de reacţii vasomotorii medii sau slabe, sînt capabili de efort intens şi de durată. De exemplu fondiştii B. Gh., T. Gh. şi H. I. citat mai sus:

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
B. Gh:	slabă	medie	slabă	slabă	—	—
T. Gh:	slabă	medie	medie	medie	f. slabă	f. slabă

Atleta H. B. prezintă aceeaşi reacţie:

A	D	A	D	A	D
slabă	medie	slabă	slabă	f. slabă	f. slabă

Predominaţia simpaticului caracterizează tipul de efort mare şi de durată scurtă (sprint, aruncări, sărituri). De exemplu atleta B. E., săritoare în înălţime, a prezentat reacţia:

după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
A	D	A	D	A	D
medie	slabă	medie	slabă	—	—

De asemenea și săritorul cu prăjina B. S. a prezentat următoarea reacție :

A	D	A	D	A	D
intensă	medie	medie	slabă	slabă	slabă

reacție care ne arată o puternică predominație simpatică, chiar după perioada de antrenament.

Reacțiile inițial slabe, medii sau echilibrate, adică cu aceeași intensitate a reacției atît la adrenalină cît și la dionină, permit indicarea unui antrenament multilateral. Astfel atleta J. C., cîștigătoarea triatlonului, clasată a III-a la poliatlonul G.M.A. și înotătoare de categoria I a prezentat următoarea reacție :

A	D	A	D	A	D
medie	medie	slabă	slabă	f. slabă	f. slabă

și atleta C. E. cu performanțe la înot și handbal a prezentat o reacție asemănătoare :

medie	medie	slabă	slabă	f. slabă	f. slabă

Rezultatele de pînă acum ne pun la dispoziție și un mijloc simplu, fiziologic, de supraveghere și control al antrenamentului. Este necesar ca intensitatea reacțiilor să scadă în timp dacă antrenamentul este bine condus din punct de vedere fiziologic adică dacă adaptarea la efort se face în condiții bune. Reacțiile prelungite în timp sau reacțiile care se intensifică în timpul perioadei de antrenament permit presupunerea unei stări incipiente de supraantrenament. Presupunerile noastre bazate pe acest test fiziologic au fost confirmate pe terenul de sport. Noi interpretăm acest fenomen ca o dereglare, prin suprasolicitarea funcțiunilor corticale, a mecanismelor complexe de adaptare la efort. De exemplu atleta S. A., la începutul perioadei de antrenament, a avut reacțiile relativ echilibrate și de scurtă durată, ca apoi să se intensifice după perioada de antrenament. Rezultatul de pe teren a arătat o scădere a performanței pe cînd probele clinice nu au fost concludente. Același lucru s-a petrecut cu atleta P. G. la care s-a observat o intensificare a reacției de adrenalină pe lîngă o prelungire a duratei reacției și cu atletul C. M. la care și probele clinice au confirmat starea de supraantrenament.

Prezentăm mai jos reacțiile acestor atleți :

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
S. A. I:	medie	slabă	medie	slabă	f. slabă	f. slabă
II:	medie	intensă	slabă	slabă	slabă	slabă
P. G. I:	medie	medie	medie	medie	f. slabă	f. slabă
II:	slabă	slabă	medie	slabă	slabă	slabă
C. M. I:	dublă	medie	medie	medie	slabă	slabă
II:	medie	medie	medie	medie	slabă	medie

Pe baza acestor teste am indicat antrenorilor reducerea eforturilor la cei suspecţi. Acest lucru s-a realizat prin reducerea intensităţii antrenamentelor, obţinîndu-se rezultate bune din punct de vedere al rezultatelor sportive. De exemplu atleţii T. I., J. S., M. E.

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
T. I.	slabă	medie	slabă	medie	slabă	slabă
J. S.	medie	medie	medie	medie	medie	slabă
M. E.	intensă	slabă	medie	medie	slabă	—

Pentru atleţii cu reacţii echilibrate şi nu prea puternice am recomandat menţinerea antrenamentului intens, fapt ce a dus la obţinerea unor performanţe de valoare. De exemplu atleţii B. G., H. I. şi atleta B. E.

	după 5 minute		după 30 minute		după 60 minute	
	A	D	A	D	A	D
B. G.	medie	medie	medie	medie	—	—
H. I.	dublă	medie	intensă	medie	—	—
B. E.	medie	slabă	medie	slabă	—	—

Am putut depista de la începutul taberei stări de supraantrenament provenite din activitatea anterioară, bazaţi pe reacţia divergentă după 60 minute cu predominaţie puternică a uneia din componente, faţă de negativarea celeilalte, la care am aplicat tratament de protecţie, în urma căruia rezultatele sportive şi probele clinice, care au arătat mult mai tîrziu starea de supraantrenament, s-au îmbunătăţit. De ex., atleta D. E.:

medie intensă slabă medie — medie

In concluzie, din cele expuse mai sus reies următoarele:

1. Testul intracutan cu adrenalină, dionină poate servi ca un test de orientare şi chiar îndrumare spre un anumit tip de activitate sportivă.

2. In cursul antrenamentului, adaptat condiţiilor fiziologice, se produce o scădere a intensităţii reacţiilor vasomotorii în timp şi echilibrarea lor relativă cu o uşoară predominaţie vagală.

3. Urmărind în timp modificările reactivităţii vasomotorii obţinem indicaţii mai precoce şi mai sensibile decît probele clinice asupra desfăşurării reacţiilor de adaptare a organismului la efort, putînd regla curba efortului.

4. Acest procedeu permite depistarea preclinică a stărilor de supraantrenament.

5. Lucrarea urmează să fie continuată pe un material uman mai mare şi la mai multe discipline sportive.

Antrenamentul siluetiștilor *)

NIKOLAI KALINICENKO
maestru emerit al sportului din U.R.S.S. — campion mondial de tir la siluete

În luna octombrie 1954, în timpul concursurilor amicale la care au participat trăgători din 11 țări, am avut prilejul să vizităm pentru prima oară minunatul poligon de tir „Tunari" din București. Anul acesta (N.R. 1955) noi ne-am bucurat din suflet pentru faptul că tovarășii noștri romîni au izbutit să termine la timp construcția unuia dintre cele mai bune poligoane ale lumii, au izbutit să se pregătească bine și să organizeze cu succes un concurs atît de greu cum este campionatul Europei.

Noi, trăgătorii la siluete am fost plăcut surprinși găsind patru instalații noi, excelente pentru întrecerile de pistol viteză. Instalațiile perfecte, automatele funcționînd cu precizie, întregul sector bine plasat și ferit de vînt au asigurat desfășurarea normală a tragerilor. E păcat totuși că din cauza lipsei șanțului de coborîre a țintelor nu s-a putut asigura un singur amplasament pentru toate cele opt instalații laolaltă, ceea ce ar fi făcut ca poligonul să fie o construcție sportivă cu adevărat ireproșabilă.

Rezultatele campionatului mondial din anul 1954 (probele de pistol viteză) au arătat că trăgătorii sovietici nu și-au însușit în măsură suficientă tirul la siluete și că rezultatele individuale și pe echipe ale sportivilor din celelalte țări sînt foarte apropiate de rezultatele noastre. De aceea, știind că la campionatul Europei trăgătorii noștri vor primi replica unor siluetiști atît de tari ca finlandezii, ungurii, romînii, noi nu ne-am mulțumit cu succesele obținute în cursul anului trecut și ne-am pregătit foarte serios în vederea acestui interesant concurs care — după cum am prevăzut — se anunța în majoritatea probelor, mai greu decît campionatul mondial.

Pregătindu-ne în vederea campionatului, noi am prevăzut că principalii noștri adversari vor fi trăgătorii romîni care, cum se obișnuiește să se spună, vor avea „avantajul terenului" — în al doilea rînd — s-au antrenat pe poligonul de concurs și în al treilea rînd prezentau o echipă de trăgători experimentați ca Lichiardopol, Manicatide, Dochiliță, Deak, Petrescu.

In egală măsură puteau obține rezultate superioare trăgătorii maghiari și finlandezi. Ținînd seama de rezultatele obținute la campionatele internaționale am presupus că trăgători ca Kun, Dobșa, Linosvuo

*) Articol scris pentru revista noastră.

(pe care am sperat să-l întîlnim la Bucureşti), Lichiardopol şi alţii vor putea obţine rezultate superioare. Această presupunere a fost pe deplin confirmată în probele premergătoare, pentru insigna de „maestru trăgător" al U.I.T. în care 19 trăgători au obţinut rezultate de peste 570 puncte. Kun a obţinut 587 puncte, Gyönyörü — 586 puncte, Dochiliţă — 577 puncte, Lichiardopol — 575 puncte. Dacă cercetăm rezultatele primilor patru trăgători din fiecare ţară, situaţia este următoarea:

U.R.S.S.	*Ungaria*	*Romînia*	*Finlanda*
585	587	577	578
583	586	575	572
583	574	574	570
583	574	571	566

Trăgătorii unguri s-au clasat la o diferenţă de numai 13 puncte faţă de noi iar rezultatele lor cele mai bune — Kun 587 puncte şi Gyönyörü 586 puncte — au depăşit rezultatele trăgătorilor sovietici. În afară de aceasta, alţi cîţiva trăgători au obţinut rezultate de peste 580 puncte. Astfel, concursul pentru insigna de maestru trăgător a confirmat presupunerile noastre prin care întrevedeam o luptă aprigă în proba de campionat european şi a provocat un mare interes amatorilor de tir.

Rezultatele primei zile a concursului au fost următoarele:

U.R.S.S.	*Finlanda*	*Ungaria*	*Romînia*
291	290	285	290
291	282	286	294
293	283	285	279
286	285	280	268
1.161	1.140	1.136	1.131

Trăgătorii maghiari şi romîni au ratat cîte o siluetă.

In ziua a doua, întrecerile au fost şi mai disputate.

In clasamentul pe echipe trăgătorii sovietici au reuşit să se detaşeze de adversarii lor însă pretendenţi la titlul individual au fost destul de mulţi (aproximativ 10).

Rezultatele înalte şi constante obţinute la antrenamente precum şi capacitatea de mobilizare şi concentrare a voinţei şi dîrzeniei la momentul oportun au permis trăgătorilor sovietici să obţină victoria şi primele locuri (la individual) cu rezultate excepţionale. Iată rezultatele echipelor în ziua a doua:

U.R.S.S.	*Finlanda*	*Ungaria*	*Romînia*
296	286	292	290
296	288	290	282
294	284	287	288
292	281	292	289
1.178	1.139	1.161	1.149

Cu toate că în ziua a doua ungurii şi romînii au tras mult mai bine, siluetele ratate nu le-au permis să obţină rezultate corespunzătoare.

Urmărind evoluţia trăgătorilor romîni la siluete şi analizînd rezultatele obţinute, rămîi surprins de inconstanţa rezultatelor cîtorva trăgători.

Pentru comparaţie prezentăm rezultatele obţinute în prima şi a doua zi de trăgătorii romîni şi sovietici :

		Prima zi	*A doua zi*
R.P.R.	Dochiliţă	294	282 — 12
	Petrescu	279	288 + 9
	Deak	268	289 + 21
	Manicatide	282	293 + 11
U.R.S.S.	Cerkasov	291	296 + 5
	Sorokin	291	296 + 5
	Nasonov	293	294 + 1
	Kalinicenko	286	292 + 6

Cauzele trebuie căutate în primul rînd în serioasele lipsuri tehnice iar în al doilea rînd în insuficienta pregătire psihologică a trăgătorilor.

Mi-e greu să mă pronunţ asupra părţilor pozitive şi negative în metodica antrenamentului şi în tehnica de tragere a sportivilor romîni deoarece nu am studiat în mod special această problemă. Rezultatele obţinute de trăgătorii sovietici la toate concursurile de pînă acum îmi permit să trag concluzia că tehnica de tragere şi metodica de pregătire a siluetiştilor sovietici sînt întrucîtva superioare celor ale trăgătorilor din celelalte ţări. Imi place să cred că tovarăşii noştri romîni nu vor avea decît de cîştigat din cele ce voi spune în paginile următoare.

In articolul de faţă voi împărtăşi mai mult din experienţa mea însă cred că această experienţă caracterizează în mare măsură pe cea a trăgătorilor sovietici în general.

Socotesc că printre elementele cele mai pozitive în practica trăgătorilor sovietici se numără marele număr de concursuri disputate. Acest lucru permite trăgătorilor sovietici să-şi verifice sistematic justeţea metodicii de antrenament, a tehnicii trageri, calitatea armamentului şi a materialului, să perfecţioneze tactica şi să-şi dezvolte calităţile de voinţă. Intotdeauna aceste concursuri încep în prima lună a anului cu întrecerile de importanţă orăşenească şi evoluează treptat pînă la cele unionale şi internaţionale. Cu cît concursurile sînt mai puţin importante, cu atît particip la mai multe probe. Astfel, la campionatele orăşeneşti particip la pistol calibru mare, pistol precizie, pistol viteză şi la cerbul alergător. Cu cît mă apropii mai mult de marile concursuri, cu atît limitez numărul probelor ajungînd la una sau două probe. Acest lucru este perfect normal şi justificat. Oricît ar fi de asemănătoare două probe, ele au trăsăturile lor specifice şi deprinderile dobîndite într-o probă vor fi un obstacol în alta şi invers. Socotesc că pot fi cumulate numai probele de armă, adică diferitele standarduri (N.R. probele de 3 poziţii) precum şi pistolul viteză cu pistolul liber. In toate celelalte probe, pentru obţinerea unor

rezultate înalte este necesară o riguroasă specializare. Sistemul este just nu numai din cauza deosebirii probelor sau a incompatibilităţii deprinderilor formate ci şi din alt punct de vedere. În mod normal, înainte de marile concursuri echipa îşi perfecţionează pregătirea într-o tabără care durează 2—3 săptămîni. Pentru a se obţine rezultate înalte, mai ales la proba de siluete noi trebuie să lucrăm intens în tot cursul acestor tabere de pregătire cîte 5—6 ore zilnic, fără a părăsi terenul de tragere. Este oare posibil ca după un astfel de efort să mai poţi lucra eficace pentru încă o probă? Desigur că nu. Pistolul viteză la siluete mai poate fi cumulat numai cu pistolul de calibru mare 30+30 focuri cu care se aseamănă ca tehnică de tragere şi oarecum se completează.

Pentru siluete mă antrenez în tot cursul anului, consacrînd acestui antrenament multe ore din timpul meu liber. Trebuie să subliniez însă că mă atrenez nu numai pe poligon, fapt care nu e întotdeauna posibil — ci şi acasă. Cunoscînd dinainte calendarul tuturor concursurilor anului, eu îmi planific antrenamentele pe perioade, pregătind pe rînd fiecare concurs, adică mă străduiesc ca la începutul fiecărui concurs să ating forma cea mai bună.

Nivelul formei sportive depinde de mulţi factori şi aproape că nu poate fi constant. Se ivesc mereu felurite neajunsuri de tehnică, fluctuaţii în starea fizică şi psihică, pentru a nu mai vorbi de surprizele pe care le poate cauza partea materială. Toate acestea influenţează asupra rezultatelor. De aceea, cînd mă pregătesc pentru concurs îmi planific lucrul nu numai pentru întreaga perioadă de antrenament ci şi pentru fiecare antrenament în parte. Pornind spre antrenament, eu îmi propun o serie de sarcini concrete la rezolvarea cărora lucrez în cursul zilei. Fiecare antrenament efectuat descoperă noi şi noi lipsuri care trebuie eliminate la antrenamentele următoare. Antrenamentele trebuie să se desfăşoare în cadrul autocontrolului permanent al trăgătorilor. Orice acţiune a trăgătorului în timpul antrenamentului trebuie să răspundă la întrebarea: ce anume urmăreşte această acţiune, ce sarcină are de rezolvat trăgătorul, de ce se procedează aşa şi nu altfel, cum se explică rezultatul bun sau slab, în ce constă greşeala procedeului sau a acţiunii respective şi care sînt elementele lor pozitive. Numai antrenamentele cu un autocontrol permanent pot fi utile.

Lucrînd la antrenament cîte 5—6 ore, noi tragem cel mult 150 focuri. La un tir obişnuit acest număr de cartuşe ajunge pentru cel mult o oră. Este firească deci întrebarea: cu ce ne ocupăm în restul timpului?

Adevărul este că noi sîntem adversari ai numărului mare de focuri. 70—80% din timpul de antrenament este consacrat antrenamentului „în gol" fără cartuşe şi numai 20—30% tirului propriu-zis (cu cartuşe pline).

La antrenament noi nu ne limităm la a trage fără încetare, ci în primul rînd exersăm separat diferitele elemente din care este alcătuit tirul. Aşa de pildă, noi acordăm o mare atenţie primului foc de care depinde în mare măsură succesul întregii serii de focuri pentru restul siluetelor. Primul foc în seriile de 8, 6 şi 4 secunde va fi identic în ceea ce priveşte tehnica executării mişcării însă diferit ca viteză. Considerăm că primul foc este corect atunci cînd din poziţia de plecare „gata", braţul cu pis-

tolul începe rapid ridicarea, încetinind-o odată cu apropierea de decar. Focul trebuie să urmeze după o scurtă oprire pe decar. Degetul arătător care apasă pe trăgaci trebuie să înceapă o apăsare fluentă pe trăgaci în momentul în care începe ridicarea brațului. Apăsarea degetului trebuie executată de asemenea cu încetinire pentru ca în momentul „opririi" pistolului „pe decar" declanșarea focului să se producă fără o apăsare mai puternică și bruscă a degetului pe trăgaci. Ca timp, din momentul apariției siluetelor, declanșarea primului foc trebuie să urmeze: în seria de 8 secunde — după 2,0—2,3 secunde, în seria de 6 secunde — după 1,5—1,7 secunde; în seria de 4 secunde — după 1,0—1,2 secunde. După ce trăgătorul a anunțat că este gata, el trebuie să privească siluetele. De îndată ce siluetele au început să se întoarcă, brațul cu pistolul începe ridicarea și privirea trece imediat asupra cătării pistolului.

Pentru a ajunge la o corectă executare a tragerii primului foc, trăgătorul trebuie să lucreze mult și să continue să perfecționeze, să șlefuiască acest element al tragerii, la toate antrenamentele. De obicei aceasta se face fără cartușe și se verifică prin trageri efective.

Al doilea element important al antrenamentului „în gol" este perfecționarea apăsării corecte pe trăgaci în îmbinare cu deplasarea mîinii de la o siluetă la alta. Atît primul foc cît și cele următoare trebuie să se execute cu apăsarea lină a degetului pe trăgaci. Chiar și în seriile de 4 secunde împușcătura se execută cu apăsare lină și în momentul opririi pistolului în direcția noii siluete. Aceste elemente se perfecționează de asemenea în antrenamentul „în gol". Lucrînd primul foc sau „tirul" seriei întregi, trăgătorul nu trebuie să caute să facă deodată totul corect și în timpul necesar. El trebuie să înceapă în tempo lent, căutînd să execute corect procedeul pe care îl lucrează. Viteza va veni de la sine odată cu însușirea tehnicii.

Trecerea focului de la o siluetă la alta nu trebuie să se facă prin simpla mișcare a brațului, cu trunchiul mobil. Trecerea se execută cu răsucirea trunchiului; fără mișcarea brațului drept din articulația umărului. Linia care trece prin umeri și brațul drept întins trebuie să rămînă neschimbată atît la primul foc cît și la cele următoare iar dirijarea mîinii cu pistolul spre silueta respectivă se imprimă prin răsucirea trunchiului.

In tirul de viteză la siluete are o mare însemnătate simțul timpului. Tragerile nu trebuie să se efectueze rapid dar nici să-l expună pe trăgător riscului de a întîrzia. Executînd un mare număr de trageri cu cartușe oarbe noi ne întipărim ușor în minte tempoul necesar al tragerii, cu folosirea maximă a timpului. Cînd unul din tovarăși trage, toți ceilalți „trag în gol" alături de el pe aceeași instalație. Considerăm că cel mai bun tempo de tragere este acela în care seria se încheie: în 7,7 secunde (la seria de 8 secunde), în 5,7 secunde (la seria de 6 secunde), în 3,7 secunde (la seria de 4 secunde).

Dacă nu există posibilități suficiente de antrenament pe poligon eu compensez acest neajuns prin antrenamente acasă. In acest scop eu folosesc o instalație automată în miniatură, micșorată conform dimensiunilor camerei. Instalația are un aspect exterior normal și asigură

executarea şi antrenarea „în gol" (cu cartuşe oarbe) atît a diferitelor elemente de tir cît şi a seriilor de 8, 6 şi 4 secunde.

Schema antrenamentului poate fi diferită, însă socotesc că cea mai adecvată este următoarea: antrenamentul începe cu „încălzirea" „în gol" timp de o oră şi cu verificarea pistolului. Dat fiind că în taberele de pregătire noi organizăm deseori turnee, întreceri de control, sau ne confruntăm individual, unul contra unul, după încălzire urmează una sau două serii de treizeci de focuri de efect. Apoi începe antrenamentul cel mai lung — ca număr de ore — exersarea şi şlefuirea diferitelor elemente şi procedee „în gol" alternată cu trageri efective pentru verificarea calităţii şi gradului de însuşire şi perfecţionare. Antrenamentul se încheie printr-o nouă serie de treizeci focuri de efect.

Intreaga desfăşurare a antrenamentului, rezultatele tragerilor, impresiile căpătate de pe urma antrenamentului sînt trecute în jurnal, ceea ce va ajuta la analizarea muncii şi la planificarea ei.

Şi acum cîteva cuvinte despre partea materială. Acest capitol este foarte serios şi vast şi desigur că în articolul de faţă nu se pot spune prea multe, totuşi aş vrea să arăt cîte ceva. Privirile celor prezenţi la campionatele europene au fost atrase probabil de faptul că pistoalele trăgătorilor sovietici, deşi de acelaşi sistem, nu semănau totuşi unul cu celălalt. Faptul nu este întîmplător. Noi lucrăm şi experimentăm mult pentru ameliorarea părţii materiale. Fiecare trăgător îşi are contribuţia, furnizînd multe idei noi şi interesante. De aceasta este de dorit ca fiecare trăgător să aibă două pistoale: unul de concurs, bine reglat, sigur şi întotdeauna gata de concurs. Cu acest pistol se trage doar rareori la tragerile de control. Al doilea, absolut identic, trebuie să fie pistolul de antrenament. Cu acest pistol se pot face diferite experimente. Dispozitivele pistolului — mînerul ortopedic, frîna de gaze etc. — trebuie să asigure: apucarea permanentă şi uniformă în cadrul poziţiei corecte şi eficace a pistolului în mînă şi reculul minim în momentul tragerii. Detanta trebuie să aibă o cursă uniformă, moale, nu prea lungă fără rupere seacă în momentul declanşării.

Tăria trăgaciului depinde de gustul trăgătorului însă nu trebuie să fie mai mare de 0,5 kg. Eu de pildă prefer 300 grame.

Majoritatea trăgătorilor romîni au venit în contact şi au studiat în amănunţime armele noastre şi sper că îşi dau seama la ce mă refer, cînd vorbesc de trăgaci deoarece — din păcate — nu am spaţiul necesar unei descrieri ample.

Masa mecanismului de percuţie şi forţa arcului său nu trebuie să fie prea mare ci să reprezinte limita maximă necesară percuţiei cartuşului. Mărirea masei (percutor, cocoş etc.) şi a forţei arcului au o influenţă negativă asupra stabilităţii pistolului în momentul declanşării focului.

Cînd trăgătorii sovietici au început să-şi însuşească tirul la siluete, în anul 1952, primul nostru profesor a fost trăgătorul romîn Gh. Lichiardopol. Şi astăzi el este unul din cei mai buni trăgători de la care poţi învăţa multe. In acest timp şi noi am acumulat destulă experienţă aşa că am fi fericiţi dacă la rîndul nostru vom putea fi de folos cît de puţin trăgătorilor romîni împărtăşindu-le din experienţa pe care am dobîndit-o.

Unele aspecte ale procesului de educație fizică a copiilor de vîrstă preșcolară, grupa celor mari (6 — 7 ani)

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

Educatorul nu trebuie să privească la copilul vîrstei preșcolare — și în general — ca la o „copie" a omului matur (micșorată la o anumită scară de proporție) care se deosebește de ultimul numai cantitativ iar calitativ aproape imperceptibil. O asemenea înțelegere a problemei ar căpăta un aspect mecanicist întrucît s-ar ignora bazele biologice ale proceselor de creștere și dezvoltare a organismului omenesc, care se caracterizează prin schimbări periodice neregulate. De asemenea, a reprezenta creșterea și dezvoltarea copilului numai ca un proces lent de mărire continuă și egală din an în an, a dimensiunilor organismului său (teoria evoluționistă) înseamnă a biologiza aceste procese și a ignora personalitatea omenească ca ființă socială, care evoluează în conformitate cu legile dezvoltării sociale. Dezvoltarea fizică și psihică a copilului se efectuează prin schimbări progresive sub influența mediului înconjurător și înainte de toate a condițiilor de viață social-economice.

In lumina învățăturii lui I. P. Pavlov această legătură între organismul copilului și lumea exterioară se realizează cu ajutorul sistemului nervos central, prin formarea în scoarța cerebrală a legăturilor nervoase temporare, adică a reflexelor condiționate. Cantitatea și calitatea acestor reflexe condiționate se realizează sub influența mediului exterior. Pentru om mediul exterior este alcătuit nu numai din mediul fizic, ci și din viața socială cu relațiile ei multiple dintre oameni, cu procesul ei de educație. Iată pentru ce educatorul și prin el procesul de educație, trebuie să creeze un asemenea mediu exterior care prin varietatea lui și prin bogăția lui de senzații, percepții, reprezentări și sentimente să contribuie la educatia multilaterală a copilului.

Ținînd seama de faptul că legăturile temporare nervoase realizate la vîrsta preșcolară și întărite printr-un număr apreciabil de repetări pot fi păstrate în decursul multor ani și că fiecare nou reflex condiționat format ușurează crearea unor noi legături nervoase următoare, ne putem da seama de însemnătatea pe care o capătă întocmirea judicioasă a procesului de educație și instruire a copiilor de vîrstă preșcolară. Pentru aceasta, în afară de o justă orientare ideologică, educatorul trebuie să știe să se folosească de varietatea mijloacelor pedagogice pe care le are la îndemînă. Foarte important de urmărit însă este să se selecționeze cît mai des cele care activează deodată cît mai mulți analizatori ai copilului.

Dintre aceste mijloace exercițiile fizice corect aplicate capătă un rol deosebit. Educatorul trebuie să lupte împotriva sărăciei și uniformității mișcărilor, aspect atît de frecvent nu numai în grădinițele de copii dar și în școala elementară și medie. Cu cît exercițiile fizice vor fi mai bogate și mai variate ca structură, amplitudine și direcție cu atît mai variate vor fi și legăturile nervoase temporare. Cu cît copilul se va mișca mai mult — în limitele raționalului — cu atît mai mult va veni în contact direct cu mediul înconjurător, cu atît procesele lui de cunoaștere se vor îmbogăți.

Dar cît și cum trebuie să se miște un copil de vîrstă preșcolară este o problemă care pînă în prezent, în țara noastră, nu a format obiectul unor cercetări minuțioase. Ținînd seamă de numărul mare de copii care se integrează în instituțiile preșcolare fundamentarea științifică a procesului de educație fizică care se aplică acestei vîrste în momentul de față se impune imperios.

Cele cîteva articole pe care le vom publica nu vor avea pretenția să rezolve problema integral, ci își propun să aducă cîteva precizări cu privire la conținutul și metodica educației fizice a copiilor de vîrstă preșcolară, grupa celor mari (6—7 ani).

In acest articol ne vom opri asupra particularităților proceselor nervoase care se petrec în sistemul nervos central al copi-

lului preşcolar. In funcţie de caracteristicile prezentate vom încerca să fundamentăm o serie de concluzii metodice şi sarcini pentru conţinutul procesului de educaţie fizică preşcolară (grupa celor mari).

O trăsătură distinctă o constituie insuficienta echilibrare a proceselor de excitaţie şi inhibiţie nervoasă. Această stare de dezechilibru este pricinuită de dezvoltarea întîrziată a activităţii inhibitorii a marilor emisfere cerebrale şi de marea excitabilitate a sistemului nervos central al copilului. De aici rezultă una din marile sarcini ale procesului pedagogic : aceea de a crea prin mijloacele ei (atît pe cît este posibil), în afară de mărirea mobilităţii lor, un echilibru între aceste două aspecte ale activităţii nervoase superioare a copilului. Realizarea acestui echilibru este necesară întrucît datorită lui se poate asigura nu numai formarea unei mari cantităţi de reflexe condiţionate, ci şi diferenţierea şi păstrarea lor. Pentru aceasta este necesară în primul rînd dezvoltarea proceselor de inhibiţie şi în special a inhibiţiei interne, care constituie baza fiziologică a perfecţionării coordonării mişcării, a formării voinţei şi caracterului copilului.

In acest sens educaţia fizică îşi aduce aportul ei preţios. Orice exerciţii fizice sau joc dinamic în care copiii, la semnal, prin comandă, execută o anumită mişcare, de exemplu schimbarea direcţiei mersului, schimbarea tempoului alergării, oprirea bruscă, schimbarea structurii coloanei (din coloana de cîte doi în coloana de trei sau patru etc.), contribuie la dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a inhibiţiei interne : condiţionată, de diferenţiere şi de stingere. Inhibiţia condiţionată şi inhibiţia de diferenţiere sînt acele aspecte complexe ale inhibiţiei interne care se bazează pe procese de analiză (înţelegerea indicaţiilor, comenzilor şi diferitelor semnalizări ale educatorului) şi de sinteză specifice copilului (concluziile imediate la care ajunge gîndirea copilului de cum să acţioneze, ca urmare a celor înregistrate). In lumina acestei sumare explicaţii a modului de funcţionare a acestor aspecte ale inhibiţiei interne rezultă cît de dificilă este alcătuirea conţinutului lecţiei de educaţie fizică pentru copiii acestei vîrste şi cîtă exigenţă se impune educatorului în alegerea atitudinii şi a cuvintelor de explicare şi îndrumare cerute de materialul lecţiei.

In formarea deprinderilor motrice ale copilului de 6—7 ani, de orice natură ar fi ele, este important pentru educator să ştie intensitatea cu care acţionează inhibiţia de stingere a reflexelor condiţionate. Dacă pentru adult este caracteristică stingerea oricărui reflex, în cazul cînd el nu este întărit prin repetare, pentru copilul preşcolar această caracteristică se accentuează. De aici rezultă cît de judicios se cere să intervină educatorul în planificarea condiţiilor de repetare (de întărire) a deprinderilor motrice învăţate, care la această vîrstă sînt suficient de numeroase (săritura în înălţime, săritura în lungime, aruncarea la ţintă cît mai departe, căţărarea, echilibrul, aruncarea etc.). In legătură însă cu procesul de inhibiţie şi de stingere a reflexelor condiţionate educatorul nu trebuie să ignoreze importanţa pe care o prezintă această particularitate a proceselor nervoase din scoarţă atunci cînd este vorba de formarea unor noi deprinderi motrice, a unor noi reflexe. Este uşor de înţeles că pînă la această vîrstă, în practica sa motrică, copilul a avut destulă vreme ca în afara procesului de educaţie organizat să-şi însuşească, ce-i drept anarhic şi de cele mai multe ori incorect, o serie de obiceiuri şi deprinderi printre care cele de mişcare sînt cele mai numeroase.

Fără îndoială că în joaca sa neobservată copilul a sărit, a aruncat, s-a căţărat şi a alergat aşa cum s-a întîmplat. Iată de ce atunci cînd copilul va fi integrat într-un proces organizat pedagogic şi educatorul îl va învăţa cum trebuie să meargă, să alerge, să arunce, sau să sară corect etc. el va întîlni rezistenţa „legitimă" a acestor deprinderi incorect însuşite anterior. Dacă la adult stingerea reflexelor condiţionate necorespunzătoare se obţine mai uşor la copii acest proces întîmpină o dificultate sporită. Aceasta se explică prin puterea de acţiune a celui de al doilea sistem de semnalizare care la adulţi creşte considerabil faţă de copiii vîrstei preşcolare. Adăugăm că dificultatea pe care o întîmpină educatorul în stingerea anumitor componente incorect însuşite sau în general a unor deprinderi motrice se explică nu numai prin gradul micşorat de diferenţiere a excitanţilor verbali, ci şi prin caracterul limitat încă al coordonării activităţii motorii a copilului.

Este însă necesar de subliniat că la copiii de vîrstă preşcolară şi şcolară activitatea condiţionat-reflectorie motorie se desfăşoară mai repede şi mai exact decît la adulţi, fapt ce se explică prin marea plasticitate a scoarţei. Iată motivul pentru care procesul de învăţare a deprinde-

rilor motrice de bază (mers, alergare, aruncare, echilibru, sărituri etc.) trebuie început la această vîrstă.

In ceea ce privește dezvoltarea inhibiției de diferențiere a copilului de vîrstă preșcolară — grupa celor mari — o mare însemnătate o are acțiunea celui de al doilea sistem de semnalizare, în strînsă legătură cu primul sistem de semnalizare. In acest sens copilul acestei vîrste trebuie să fie pus în situația de a acționa nu numai conform cu conținutul diferit al cuvintelor, dar și cu intonațiile diferite (aceeași comandă rostită diferit — cu voce puternică sau în șoaptă — obligă colectivul să distingă nuanța și să acționeze ca atare).

In ceea ce privește interdependența dintre primul și al doilea sistem de semnalizare trebuie să subliniem că dacă pentru adult, în prima etapă de învățare a deprinderii motrice, raportul dintre demonstrarea mișcării și explicarea ei este aproximativ egal, pentru copiii de vîrstă preșcolară demonstrarea capătă preponderență deoarece ilustrarea și perceperea directă a structurii mișcării ușurează procesele de diferențiere ale copilului. De asemenea, ținînd seama că procesul de diferențiere la copii se realizează mai greu decît la adulți, de aci rezultă o altă indicație pentru educator și anume : în procesul de învățare a mișcărilor de bază el trebuie să atragă atenția copilului asupra corectării numai a greșelilor esențiale ale execuției, rămînînd ca la problemele de detaliu să se oprească mai tîrziu, în școala elementară.

De remarcat că la copii inhibiția externă, în comparație cu cea internă se manifestă mult mai pronunțat și mai rapid. Aceasta se datorește formării cu ușurință a unor noi focare de excitație, care, așa cum am subliniat mai sus, apar cu o neobișnuită ușurință în scoarța marilor emisfere ale copilului. Cel mai mic zgomot în afara relațiilor cerute de lecție dintre educator și copii, cel mai neînsemnat și neprevăzut fapt străin de conținutul lecției, poate constitui o „frînare" a activității colectivului, o abatere a atenției lui. Asemenea „pauze" neprevăzute consumă însă din timpul afectat lucrului, risipește atenția colectivului, alterează unitatea lecției. De asemenea, observațiile făcute cu bruschețe, schimbarea „decorului" cu care este obișnuit colectivul în timpul lecției, folosirea unor cuvinte inaccesibile înțelegerii copilului — toate acestea acționează ca motive declanșatoare de inhibiție externă la copii. Evitarea lor înseamnă asigurarea unei atmosfere propice pentru desfășurarea lecției de educație fizică.

O altă trăsătură caracteristică a desfășurării proceselor nervoase în scoarța cerebrală a copilului, foarte des întîlnită și în experimentul nostru, constă în aceea că în cazul unei excitații puternice și prelungite sau a unei activități uniforme neîntrerupte, procesele de inhibiție se intensifică și se răspîndesc, pe calea inducției, în porțiunile excitate ale scoarței și le închide. Ca urmare a acestui proces se produce o evidentă înrăutățire a executării mișcărilor : ele devin mai puțin vioaie, mai puțin exacte, copiii se plictisesc, cască, interesul pentru lecție este ratat. Înțelegerea procesului de inducție ne arată cît de rațional devine, atît pentru adult, cît și pentru copil, procedeul metodic de variere a exercițiilor fizice și de alternare a activității diferitelor grupe musculare. Acest procedeu duce la micșorarea intensității excitanților puternici și limitează timpul lor de acțiune. Prin urmare, cu cît schimbarea activității diferiților centri ai scoarței marilor emisfere și a grupurilor musculare corespunzătoare va fi făcută mai rațional, cu atît copilul va obosi mai puțin.

Fiziologia pavlovistă stabilește că procesul de iradiere al excitației și inhibiției este însoțit de un proces contrariu — de concentrare. Ca rezultat al acestui fenomen procesele nervoase se grupează cuprinzînd un număr de centri nervoși din ce în ce mai mic. In acest sens este important de arătat că dacă pentru adult este caracteristică în general o mai mică viteză de instalare a fenomenului de concentrare nervoasă în scoarță în mai mică măsură decît a celui de iradiere, atunci pentru copilul de 6—7 ani raportul dintre aceste procese este și mai caracteristic. In afară de faptul că la copilul preșcolar fenomenul de concentrare apare cu mai multă greutate (contrariu energiei și repeziciunii cu care întotdeauna procesele de excitație și inhibiție iradiază) este și mult mai superficial ca adîncime.

Pentru o reprezentare mai clară a modului de funcționare a mecanismului de generalizare și concentrare a proceselor nervoase este suficient să urmărim anumite stadii în formarea deprinderilor motrice ale copiilor. Observînd și înregistrînd datele în legătură cu momentul inițial al însușirii deprinderilor motrice la copiii de această vîrstă, s-a constatat, ca urmare a prezenței fenomenului de generalizare, că execuția deprinderii este întovărășită de

un supliment de mişcări străine care îngreunează sau chiar denaturează structura exerciţiului. Mai mult, în asemenea împrejurări copilul oboseşte mai repede, devine mai irascibil, procesul de învăţare întîmpină greutăţi. Pe măsură însă ce mişcarea s-a repetat şi reflexele condiţionate s-au întărit, fenomenul de iradiaţie se înlocuieşte cu cel de concentraţie, care limitează considerabil activitatea grupelor musculare ce intervin de prisos în execuţie. Pe măsură ce deprinderea se automatizează ea se eliberează de orice mişcare străină de structura ei — coordonarea ei se îmbunătăţeşte treptat, pînă la perfecţiune.

Ţinînd seama că la copilul de vîrstă preşcolară învăţarea mişcărilor poartă un puternic specific de generalizare, educatorul trebuie să folosească în formarea deprinderilor motrice metoda globală, nu cea analitică.

Deoarece pentru copilul acestei vîrste este caracteristică uşurinţa şi repeziciunea cu care operează iradiaţia proceselor de excitaţie şi inhibiţie — fapt care determină în ultima analiză o slabă stabilitate a atenţiei voluntare — este necesar ca în timpul lecţiei să se dea copiilor diferite sarcini concrete. Ele trebuie să fie accesibile, însă nu prea uşoare. Este foarte important ca întreg materialul să aibă un conţinut eminamente emoţional, care să provoace interes şi curiozitate. Dîndu-se astfel de sarcini în procesul de joc, în timpul execuţiei mişcărilor de bază sau al execuţiilor analitice a exerciţiilor de gimnastică, creăm condiţii de grăbire şi adîncire a proceselor de concentrare şi creştere a analizei şi sintezei, ceea ce obligă pe copil să fie atent.

Un rol important în crearea stării de localizare şi adîncire a concentrării îl are acţiunea sistemului al doilea de semnalizare. Totuşi, dacă la această vîrstă funcţia vorbirii se realizează (Prof. A. B. Ivanov Smolenski) şi cu ajutorul procesului de învăţare se continuă dezvoltarea sistemului al doilea de semnalizare, aceasta nu înseamnă că rolul primului sistem de semnalizare scade. Dimpotrivă, pe măsură ce copilul se dezvoltă, interdependenţa dintre primul şi al doilea sistem de semnalizare se realizează mai bine, datorită fenomenelor de iradiaţie electivă, care se desfăşoară între proiecţiile corticale ale executanţilor direcţi (arătarea obiectului mişcării şi material ilustrativ) şi centrul vorbirii, adică între primul şi al doilea sistem de semnalizare. Fără îndoială, percepţia obiectelor văzute, concrete (deci şi a mişcărilor) de către copilul acestei vîrste se realizează mai uşor decît înregistrarea şi perceperea unor indicaţii verbale. A reduce însă procesul de învăţare numai la o simplă imitaţie, fără a da copilului nici o problemă de gîndire, aceasta înseamnă a crea obstacole serioase în dezvoltarea lui. Iată de ce vrem să subliniem — deşi problema pare de mult cunoscută — cîtă răspundere stă pe umerii educatorului atunci cînd trebuie să realizeze un proces de predare bazat pe o demonstrare concretă, combinată cu o explicare accesibilă colectivului.

Indiferent că se explică un exerciţiu de gimnastică sau un moment din joc, dacă se va urmări să se creeze copilului imaginea unui obiect, sau a unei fiinţe a cărei reprezentare o are, structura mişcării aplicată va fi repede şi exact cuprinsă de înţelegerea sa. Mai mult, procesul de predare şi însuşire capătă un aspect emoţional — copilul intervine creator în execuţia mişcării. De exemplu o mişcare de rotare a trunchiului sau de înclinare laterală, nu este necesar ca educatorul s-o prezinte terminologic — admiţînd totuşi faptul că un colectiv de această vîrstă poate să se acomodeze repede şi cu o asemenea explicaţie — el trebuie s-o prezinte plastic, de exemplu: „legănarea copacilor" sau „tăiatul lemnelor". Aceasta nu înseamnă, mai ales în perioada cînd structura mişcării este cunoscută copilului, că se exclude orice intervenţie a educatorului pentru indicarea direcţiei şi amplitudinii mişcării. Reprezentările despre spaţiu şi timp sînt suficient de dezvoltate la copiii care aparţin grupei celor mari, aşa încît ei pot să diferenţieze indicaţia educatorului ca braţele să fie duse înainte, înapoi, în lături, mai rapid sau mai lent.

Un alt aspect care trebuie să preocupe pe educator în desfăşurarea procesului său pedagogic este acela al contribuţiei pe care trebuie s-o aducă în formarea caracterului copilului şi în procesele de transformare ale tipului nervos. I. P. Pavlov arată: „conduita omului şi animalului este condiţionată nu numai de particularităţile înnăscute ale sistemului nervos, ci şi de acele fenomene, care au acţionat şi acţionează încontinuu în timpul existenţei sale individuale, adică depinde de procesul continuu de educaţie şi de învăţare în cel mai larg sens al acestor cuvinte" [1]). In

1) I. P. Pavlov — Opere alese, vol. III c. 2-a AN. U.R.S.S., 1951, pag. 269.

acest sens educația fizică poate să aducă contribuția ei însemnată. Pentru copiii cei mai liniștiți dar nu dinamici cu o putere de diferențiere scăzută, educatorul trebuie să caute asemenea procedee metodice care să-i oblige să acționeze, să intervină direct și activ în viața colectivului. Pe acești copii educatorul trebuie să-i stimuleze, să le atribuie un rol conducător în coloană, în joc. Intr-o asemenea situație ei vor fi obligați să se concentreze mai mult, să se orienteze mai repede în spațiu, să înțeleagă mai repede și mai exact indicațiile educatorului. Cel mai neînsemnat progres înregistrat de copil să fie subliniat. Acei care comunică mai puțin cu colectivul, care se sfiesc de el, vor trebui să fie introduși în sînul lui, educatorul însuflîndu-le încredere în posibilitățile lor. Pentru aceasta trebuie să li se atribuie sarcini. Cei la care reflexele condiționate se formează mai greu, au nevoie de o cantitate mai mare de repetare.

Din această succintă caracterizare a particularităților proceselor activității nervoase superioare a copilului reiese cu claritate, că una din sarcinile de bază ale educației fizice a acestei categorii de vîrstă constă în crearea cu ajutorul conținutului și metodicei ei pe cît este posibil, a unui echilibru între procesele de excitație și de inhibiție, în dezvoltarea mobilității acestor procese și în schimbarea cursului lor în funcție de condițiile diferite ale mediului exterior și de starea interioară a copilului.

Despre acest conținut și metodica corespunzătoare vom trata într-un articol următor.

LA AL 50-LEA NUMĂR AL REVISTEI FOTBAL

Revista Fotbal, organ tehnic al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, aniversează a 50-a apariție.

Urăm cu acest prilej colectivului redacțional noi succese în activitatea pentru ridicarea valorii fotbalului nostru.

In legătură cu densitatea activității în lecțiile de educație fizică din învățămîntul mediu și superior

ELENA FIREA
lector la catedra de teoria educației fizice — I.C.F.

Studierea densității activității în lecțiile de educație fizică a izvorît din dorința de a încerca să contribuim într-o oarecare măsură la rezolvarea unei stări de fapt existente în învățămînt, aceea a unei pregătiri fizice necorespunzătoare a tineretului studios.

Cu toate că Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 atrage în mod deosebit atenția asupra îmbunătățirii educației fizice în rîndurile tineretului studios, cu toate că s-au luat măsuri importante pentru ridicarea nivelului profesional al cadrelor de profesori (Cursuri I. C. D. — cursuri pe regiuni cu metodiștii etc.) și s-au făcut încercări de rezolvare a unor probleme metodice, rezultatele în ceea ce privește pregătirea studenților și elevilor noștri se află încă la un nivel inferior cerințelor programelor de studii.

In cadrul catedrei de teoria educației fizice s-au purtat numeroase discuții asupra acestei situații și ceea ce ne nemulțumea în mare măsură era faptul că această slabă pregătire se menținea cu toate că numărul de ore repartizat în planurile de învățămînt pentru toate verigile școlare era relativ satisfăcător.

In aceste condiții ne-am propus să studiem conținutul lecțiilor și mai ales modul în care este întrebuințat timpul în cadrul lecțiilor pentru formarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice etc., deoarece întrebuințarea în mod nejudicios a timpului ar duce la menținerea acestei stări de fapt.

In ceea ce privește densitatea lecției există foarte puțin material documentar. In afară de manualele de pedagogie unde sînt date numai noțiuni generale în legătură cu această problemă nu am putea spune că mai există alt material documentar.

Am luat în studiu această problemă căutînd ca în prima fază să depistăm cauzele care determină o densitate redusă a lecțiilor. Desigur, ca în orice început, am avut greutăți atît în alegerea metodelor de lucru cît și în definirea anumitor probleme. Nu considerăm încheiat acest studiu, ci doar început urmînd ca în etapa următoare să ne preocupăm de metodica îmbunătățirii densității activității în lecțiile de educație fizică.

Ca metode de cercetare am folosit:

a) metoda înregistrării sub formă de grafice prin cronometrarea activității desfășurate în lecție;

b) metoda observației pedagogice asupra desfășurării procesului pedagogic în lecție;

c) metoda discuțiilor cu profesorul și elevii asupra lecțiilor desfășurate.

Folosirea numai a uneia dintre aceste metode, ca de exemplu cronometrarea, nu ne-ar fi ajutat să tragem concluzii valabile în privința stabilirii densității activității în lecție.

Considerăm densitatea ca una din condițiile de bază ale lecției alături de: fixarea unor sarcini precise a lecției, asigurarea unui înalt nivel de desfășurare, folosirea metodelor variate de predare, lecția să reprezinte o verigă în șirul întreg de lecții etc.

Densitatea, ca noțiune definită în fizică, reprezintă una din proprietățile corpurilor solide, lichide și gazoase exprimată prin greutatea unității de volum. $d = \frac{g}{v}$

Densitatea activității în lecție este timpul util de lucru, timpul întrebuințat cu maximum de eficacitate de către elevi pentru rezolvarea sarcinilor pedagogice ale lecției. Vorbind despre densitate, va trebui să raportăm întotdeauna conținutul lecției la unitatea de timp respectivă (90' sau 45'), la sarcinile pedagogice propuse, precum și la intensitatea cu care sînt efectuate exercițiile. O lecție este densă, numai în măsura în care, în unitatea de timp pe care a avut-o la dispoziție, prin desfășurarea conținutului ei, a realizat satisfăcător sarcinile pe care le-a avut de rezolvat, ținînd cont de gradul de pregătire al colectivului și de intensitatea cu care s-a lucrat.

Asistînd la unele lecții, fără a face o analiză profundă, de multe ori plecăm cu convingerea că lecția a avut o densitate bună. Însă dacă am cronometra timpul efectiv de lucru desigur că concluzia noastră ar fi direct opusă celei de mai sus. Majoritatea lecțiilor cronometrate de noi au prezentat o densitate medie globală de 30—35%, iar pe părțile lecției densitatea a fost distribuită astfel:

a) partea pregătitoare . . . . . 50—55%
b) partea fundamentală . . . . . 15—20%
c) partea de încheiere . . . . . 30—40% timp util.

Pentru a se putea stabili cu justețe densitatea activității lecției, pe lîngă cronometrare trebuie să se recurgă și la o atentă observație pedagogică asupra intensității cu care se lucrează.

Este necesar să precizăm că în interpretarea densității lecției nu trebuie să pornim de la premisa lucrului efectiv de 100%, deoarece în cazul acesta am nesocoti cerințele fiziologice ale organismului uman în timpul efortului și obligativitatea alternării activității cu repausul. Este indicat ca repausul să coincidă cu demonstrarea, explicarea sau corectarea făcută de profesor, iar timpul de lucru să fie raportat la intensitatea cu care se lucrează și la gradul de pregătire al colectivului.

In urma observațiilor făcute am tras concluzia că cele mai serioase lipsuri care determină o redusă densitate a lecției sînt fie de natură organizatorică, fie de natură metodică, dar care în ultimă instanță se datoresc lipsei de pregătire sau de interes a pedagogului.

Desigur că este greu de a separa cauzele de natură organizatorică de cele de natură metodică deoarece ele se influențează și se condiționo-

nează reciproc, contribuind la o corespunzătoare desfăşurare a procesului pedagogic în lecţie.

Totuşi, pentru a le analiza le-am împărţit în acest fel, căutînd să scoatem în relief şi să analizăm acele cauze care s-au remarcat mai frecvent în lecţiile cronometrate şi observate de noi şi care au influenţat în cea mai mare măsură scăderea densităţii activităţii în lecţie.

Cauzele de natură metodică

Dintre cauzele de natură metodică cele mai frecvente sînt:

1. O necorespunzătoare determinare a sarcinilor lecţiei. Lipsa de concordanţă între sarcinile lecţiei, cerinţele programei şi nivelul de pregătire al colectivului.
2. Folosirea necorespunzătoare a metodelor de învăţare.
3. Nefolosirea exerciţiilor pregătitoare în metodica învăţării.

1. *Determinarea necorespunzătoare a sarcinilor lecţiei*

Lipsa de concordanţă între sarcinile lecţiei, cerinţele programei de studii şi nivelul de pregătire al colectivului, constituie una din lipsurile fundamentale în desfăşurarea procesului pedagogic al lecţiei, care transformă lecţia într-un act formal, influenţînd negativ procesul de formare şi consolidare a cunoştinţelor şi deprinderilor.

Cunoaşterea insuficientă şi nejusta interpretare a programei de studii care precizează profilul activităţii şi cerinţele faţă de pregătirea elevilor şi studenţilor, determină orientarea greşită a procesului de pregătire a acestora.

Planificîndu-şi munca, profesorul trebuie să aibă în vedere şi nivelul de pregătire al colectivului cu care lucrează, aceasta impunînd o cunoaştere temeinică a calităţilor şi lipsurilor lui, pentru a se putea selecţiona materialul din programă pe măsura posibilităţilor lui şi pentru a se putea întrebuinţa cele mai potrivite metode de învăţare.

Dacă consultăm documentele de planificare a majorităţii cadrelor noastre din învăţămînt, constatăm că sînt alcătuite formal, neţinîndu-se cont de factorii pe care i-am arătat. Aceasta se reflectă în cadrul lecţiilor prin propunerea unor sarcini care de cele mai multe ori depăşesc şi cerinţele programei de studii şi nivelul de pregătire al colectivului.

Trebuie să evităm de a cădea în tehnicitate dacă nivelul de pregătire al colectivului este scăzut, trebuind mai întîi să-i ridicăm pregătirea pînă la cerinţele programei.

In felul acesta, nu mai ajungem la situaţia constatată consultînd rezultatele înregistrate în graficele alcătuite, din care reiese că colectivul în partea fundamentală lucrează într-o lecţie de 90', în medie de la 6'—10'. Cunoştinţele şi deprinderile predate fiind superioare pregătirii elevilor, desigur că aceştia nu vor putea să şi le însuşească ceea ce duce la pierderea interesului faţă de sarcinile lecţiei şi la o slabă densitate a ei.

2. *Folosirea necorespunzătoare a metodelor de predare*

În cele mai multe cazuri, timpul în care profesorul explică și demonstrează corespunde cu timpul în care elevii stau, timp care de fapt atunci cînd nu ne bazăm și pe metoda observației, se consideră ca timp pierdut. În realitate timpul acesta nu trebuie considerat ca nefolositor, deoarece demonstrația și explicația constituie două metode importante, indispensabile procesului de învățare, metode folosite mult de pedagogii noștri. Desigur însă că apelarea exagerată la aceste metode ar imprima lecției o notă de pedantism. În felul acesta cel care activează mai mult este profesorul, iar elevii sînt doar niște spectatori, care înregistrează cunoștințele teoretic fără a li se da posibilitatea să le transforme în deprinderi.

Nu am vrea să se creadă că nesocotim importanța primului și a celui de al doilea sistem de semnalizare în procesul învățării. Noi vrem doar să accentuăm asupra faptului că este bine, ca în limita posibilităților, să evităm pauzele mari în lecții. Aceasta implică pe de o parte ca explicația și demonstrația dacă este posibil, să se facă concomitent, necesitînd claritate, precizie și concizie, iar pe de altă parte să se intervină cu explicații individuale suplimentare fără a opri colectivul din lucru, apelînd la aceste metode cu mult raționament. (Este vorba de lecțiile de pregătire fizică generală).

Nu puține sînt cazurile cînd sînt demonstrate prea pretențios exerciții simple, cunoscute, efectuate în partea pregătitoare a lecției. Aceasta se poate desprinde aproape din toate graficele alcătuite.

Este recomandabil ca în învățămînt, unde nivelul de pregătire al colectivului este în general scăzut să se întrebuințeze pe scară largă metoda globală de predare care se pretează mai bine la învățarea exercițiilor simple, economisind mult timp. Aceasta însă nu ne oprește de a folosi metoda de învățare pe părți, atunci cînd natura exercițiilor o cere.

3. *Nefolosirea exercițiilor pregătitoare în metodica învățării*

Această problemă se referă mai mult la procesul educației fizice din învățămîntul superior, unde cerințele programei sînt mai mari față de cele din învățămîntul mediu și unde durata unei lecții este de 90' ceea ce permite o mai bună adîncire a materialului predat.

În majoritatea lecțiilor cronometrate s-a observat că cea mai scăzută densitate o prezintă activitatea din partea fundamentală a lecției, în care se lucrează pe 2 sau 3 grupe și în care elevul este nevoit să aștepte timp îndelungat pînă la efectuarea exercițiului la aparate.

Aceasta se datorește lipsei unor exerciții pregătitoare suplimentare, care să contribuie la însușirea bazei generale a deprinderii urmărite în lecție. Folosirea acestor exerciții este indicată din toate punctele de vedere. Exercițiile vor fi efectuate de către colectiv, fie pe grupe mici, fie individual în intervalul de timp în care unii dintre elevi execută la aparatul de bază. Întrebuințarea unei astfel de metode de lucru mărește considerabil densitatea activității din partea fundamentală a lecției, grăbind însușirea deprinderii respective. Totodată se mărește interesul elevilor față de executarea individuală a exercițiilor și răspunderea cadrelor ajutătoare față de activitatea depusă în subgrupele conduse de ele.

Cauzele de natură organizatorică

Dintre cauzele de natură organizatorică care contribuie la o slabă densitate a lecţiei s-au desprins următoarele :

1. Nefolosirea celor mai adecvate procedee de organizare a colectivului.

2. Lipsa de preocupare pentru formarea şi pregătirea cadrelor ajutătoare.

3. Folosirea nejudicioasă a inventarului şi materialului sportiv necesar unei desfăşurări corespunzătoare a lecţiei.

4. Lipsa unui început organizat şi rezolvarea necorespunzătoare a diferitelor momente organizatorice în lecţie.

1. Problema organizării colectivului prezintă o mare importanţă în metodica desfăşurării lecţiei, în special în învăţămîntul mediu, unde clasele cuprind un efectiv de 45—50 elevi.

Avînd în vedere că supravegherea şi conducerea desfăşurării lecţiei atît în învăţămîntul mediu, cît şi în cel superior revine unui singur pedagog, răspunderea lui pentru asigurarea unui proces de instruire şi educare axat pe cerinţele impuse de programa de studii, creşte în raport cu numărul elevilor. In această situaţie pedagogului îi revine sarcina de a întrebuinţa cele mai potrivite procedee de organizare a colectivului, conform condiţiilor în care se desfăşoară lecţia. Din datele culese de pe teren, reiese în mod evident că în majoritatea cazurilor una din lipsurile care influenţează nefavorabil desfăşurarea lecţiei este organizarea necorespunzătoare a colectivului.

De exemplu lecţia condusă de X prezintă o densitate scăzută a activităţii atît în partea pregătitoare (unde în general densitatea trebuie să fie de peste 60%) cît şi în partea fundamentală a lecţiei.

Din cele 28'46" cît a durat partea pregătitoare, 16'11" s-a stat şi numai 12'35" s-a lucrat efectiv, ceea ce reprezintă un procentaj de 43,46% timp util de lucru. In această parte a lecţiei au fost executate exerciţii la scara fixă. Colectivul în număr de 25 studenţi a fost împărţit în două subgrupe, care lucrau alternativ fiecare exerciţiu ; în timp ce o jumătate din efectiv lucra, cealaltă se afla în repaus.

Datorită acestei slabe organizări, pe lîngă timpul necesar demonstrării şi explicării exerciţiilor, se pierdea în medie 30—35" la fiecare exerciţiu. Menţionăm că intensitatea scăzută cu care erau efectuate aceste exerciţii ar fi permis să se lucreze fără întrerupere un număr de 3—4 exerciţii. Sala foarte încăpătoare cuprindea un număr suficient de scări fixe care ar fi permis să lucreze în acelaşi timp întregul colectiv. In felul acesta s-ar fi economisit timp preţios necesar realizării sarcinilor lecţiei, încălzirea organismului efectuîndu-se într-un timp mai scurt şi cu mai multă eficacitate.

La o altă lecţie unde se exersa startul de jos, colectivul era împărţit în două subgrupe cu toate că terenul pe care se lucra ar fi permis o împărţire în 5 subgrupe. O astfel de organizare a colectivului ar fi dat posibilitatea ca în loc de 3 repetări cît au revenit fiecărui student să se fi efectuat cîte 8—9 repetări.

Intr-o lecție în care una din sarcini prevedea însușirea pasei la volei, se lucra cu un grup de 28 studenți, avînd la dispoziție 6 mingi. Colectivul a fost împărțit în 4 grupe, studenții lucrînd cu cîte o minge la perete. Conducătorul lecției a săvîrșit o dublă greșeală ; în primul rînd nu a folosit întreg materialul pe care îl avea la dispoziție, iar în al doilea rînd metoda de învățare nu a corespuns nici nivelului de pregătire al colectivului și nici condițiilor materiale existente.

2. Preocuparea pentru formarea și pregătirea cadrelor ajutătoare în unele cazuri este neglijată total de profesorii noștri, iar cel mai des este interpretată formal.

De exemplu, am întîlnit cazuri în care grupele nu erau împărțite după criteriul pregătirii și dezvoltării lor fizice, ci după înălțime.

In majoritatea lecțiilor cronometrate densitatea cea mai slabă a activității o întîlnim în partea fundamentală unde se lucrează de obicei pe subgrupe.

O astfel de împărțire a colectivului, cere din partea celui ce conduce lecția o atenție distributivă, o supraveghere atentă a modului în care se desfășoară activitatea în fiecare subgrupă. Acest lucru se realizează cu foarte multă greutate, devenind imposibil în unele cazuri dacă ținem seama, că profesorul trebuie să dea ajutor și să asiste la aparatul unde posibilitatea de accidentare este mai mare. Datorită acestei situații, profesorul trebuie să-și formeze cadre ajutătoare dintre cei mai buni elevi, pregătindu-i continuu și în special în ce privește asigurarea. Lucrul pe subgrupe cu cadre ajutătoare nepregătite, duce la rezultate care influențează negativ desfășurarea procesului pedagogic al lecției.

In lecțiile urmărite de noi am constatat că lipsa de pregătire a cadrelor ajutătoare determină :

a) indisciplina în grupă — (nu se bucurau de autoritate) ;

b) lipsa de încredere a componenților grupei în ceea ce privește asigurarea ;

c) căderi de pe aparate (din necunoașterea asigurării) ;

d) accidente (sprijin incorect sau neacordat) ;

e) neexecutarea exercițiului respectiv de elevii mai slabi.

Astfel, în una din lecțiile cronometrate, în care una din sarcini se referea la săritură prin depărtat peste cal, rezultatul a fost foarte slab.

Numărul elevelor care au reușit să treacă peste cal a fost foarte mic (din 8 eleve care formau efectivul grupei numai 2 au reușit să efectueze săritura, plus responsabila de grupă). In afară de aceasta au fost înregistrate 2 căderi de pe aparat dintre care una a provocat un accident grav, datorită unui sprijin necorespunzător din partea responsabilei de grupă.

Cronometrînd activitatea acestei subgrupe la săritura peste cal am constatat că din cele 5'45", cît a stat la acest aparat, 33" s-a lucrat efectiv, iar restul timpului de 5'12" a rămas nefolosit. Urmărind graficul acestei lecții se poate constata disproporția dintre timpul de lucru

şi timpul neutilizat succesiv la acest aparat. Menţionez că din cele 4 încercări cîte a efectuat eleva cronometrată numai două au fost reuşite. Intensitatea cu care s-a lucrat a fost foarte scăzută.

3. Nefolosirea în mod judicios a inventarului şi materialului sportiv necesar desfăşurării la un nivel înalt a lecţiei, împiedică realizarea unei densităţi corespunzătoare a activităţii, îndeosebi atunci cînd la selecţionarea sarcinilor lecţiei pedagogul nu ia în consideraţie efectivul colectivului cu care lucrează şi condiţiile materiale de care dispune.

De exemplu am întîlnit cazuri în care, cu toate că lecţia se desfăşura în pătrarul IV, cînd se putea lucra afară, se lucra totuşi în sală, avînd printre sarcini şi învăţarea paselor la volei.

Sala neadecvată unei astfel de sarcini, fiind foarte îngustă şi joasă, nu a permis o bună organizare a colectivului, mai ales că în acelaşi timp cu execuţia acestei sarcini se lucra la sol şi la capră. Deşi erau 3 mingi de volei totuşi, din cauza spaţiului restrîns se lucra numai cu una. Nici nu putem considera că sarcina a fost realizată, deoarece multe dintre executante nici n-au atins mingea.

Intr-o altă lecţie, desfăşurată cu o grupă de 17 studenţi se lucra pe o singură grupă la însuşirea deprinderii de aruncare a grenadei.

Utilizarea numai a unei singure grenade a permis numai cîte 2 repetări de fiecare student, care cronometrate reprezintă 20—30" timp efectiv de lucru.

Dacă am analiza lecţia înregistrată în grafic am constata că la săritura peste cal prin depărtat, din totalul de 17'45" cîte s-au acordat pentru acest aparat unei studente (şi aceea fiind cea mai bună) i-au revenit 14" pentru timpul efectiv de lucru, ceea ce înseamnă un număr de 5 repetări. Menţionez că această studentă a avut 2 repetări în plus faţă de celelalte.

Această densitate scăzută a activităţii la săritura peste cal a fost determinată de doi factori:

1. Organizarea necorespunzătoare a colectivului.
2. Nefolosirea materialului de care se dispunea.

1. Colectivul în număr de 25 studente nu a fost împărţit pe subgrupe cu toate că, condiţiile existente ar fi favorizat o astfel de împărţire (se lucra în sala „Ştiinţa" unde exista spaţiu suficient).

S-ar fi putut lucra cu 2 subgrupe deodată la săritura peste cal şi pase de baschet.

Această împărţire ar fi redus numărul executantelor la jumătate ceea ce ar fi permis şi un număr mai mare de repetări.

2. Densitatea ar fi fost mult îmbunătăţită dacă pe lîngă organizarea colectivului pe cele două subgrupe ar fi fost întrebuinţat întreg materialul existent.

S-a sărit la un singur cal, în sală rămînînd neîntrebuinţat un cal şi o capră. Intrebuinţarea lor ar fi determinat o subîmpărţire a grupei de 12 studente, revenind fiecărei executante un număr de 10—12 repe-

tări, iar dacă s-ar fi întrebuințat și capra ca aparat auxiliar, rezultatul în formarea deprinderii ar fi fost mult superior.

Pot fi date numeroase exemple (aruncarea greutății, săritura în lungime etc.) din care ar rezulta lipsa de concordanță dintre sarcinile lecției, organizarea colectivului și întrebuințarea materialului existent.

3. Lipsa unui început organizat al lecției și rezolvarea necorespunzătoare a diferitelor momente organizatorice în lecție.

De felul în care este organizat începutul depinde de cele mai multe ori buna desfășurare a întregii lecții.

Grija profesorului pentru organizarea lecției nu trebuie să se manifeste în timpul desfășurării ei ci înainte de începutul ei.

La alcătuirea conspectului de lecție profesorul trebuie să prevadă fiecare amănunt, atît de ordin organizatoric cît și metodic, care ar putea influența în rău desfășurarea lecției.

Controlul sălii sau a terenului, unde se va desfășura lecția, din punct de vedere igienic (aerisire, curățenie) cît și din punct de vedere al stării aparatelor — aranjarea aparatelor și selecționarea materialului didactic de care se va folosi în lecție sînt probleme ce trebuie să preocupe pe profesor înainte de începerea lecției.

In practică, din datele culese, rezultă cu totul altă stare de fapt.

Iată de exemplu cîteva date care ne vorbesc despre modul în care este interpretată în practică problema începutului organizat al lecției.

1. lecția 90'	lucrează	15'47"	— 17,17%
	stă	62'13"	— 69,51%
timp pierdut la începutul și sfîrșitul lecției		12'	13,32%
2. lecția 90'	lucrează	33'03"	36,88%
	stă	41'47"	46,25%
	timp pierdut	15'	16,87%
3. lecția 90'	lucrează	20'20"	22,42%
	stă	38'12"	42,31%
	timp pierdut	31'28"	35,27%
4. lecția 90'	lucrează	51'47"	57,13%
	stă	19'24"	22,35%
	timp pierdut	18'19"	20,52%
5. lecția 50'	lucrează	16'03"	
	stă	21'07"	
	timp pierdut	12'50"	

Timpul pierdut la fiecare lecție este rezultatul:

a) fie a întîrzierii începerii lecției;

b) fie a întrebuințării incomplete a timpului afectat întregii lecții.

Și într-un caz și în celălalt, acestea influențează negativ procesul de pregătire al elevilor, trunchind timpul destinat însușirii cunoștințelor și formării deprinderilor și determină profesorul să nu-și poată ter-

mina cele propuse pentru lecţia respectivă sau să-şi epuizeze conţinutul în mod formal, superficial.

Intîrzierea profesorului la lecţie, scade disciplina elevilor, care nu se supun comenzilor profesorului, acesta pierzînd din prestigiul pe care ar trebui să-l aibă.

Unii profesori pierd mult timp cu facerea apelului răpind clipe preţioase din lecţie.

Un bun pedagog trebuie să lupte pentru a-şi asigura cele mai bune condiţii de desfăşurare a lecţiei implicit un început organizat al ei.

In felul acesta el formează elevilor deprinderi de punctualitate, disciplină, şi îi mobilizează pentru activitatea ce urmează în decursul lecţiei.

Un moment critic în ceea ce priveşte organizarea lecţiei îl constituie aranjarea aparatelor pentru partea fundamentală a lecţiei şi organizarea diferitelor jocuri.

Datorită faptului că nu se indică elevii sau studenţii care trebuie să aranjeze aparatele şi nici locul exact unde trebuie transportate, se consumă mult timp în comparaţie cu timpul de lucru la aparate.

Iată un exemplu: într-o lecţie de 50' în care din 23'23" s-a lucrat 6'03" în partea fundamentală, s-au consumat 4'10" cu aranjarea aparatelor şi organizarea jocului.

Dacă comparăm timpul consumat cu aranjarea aparatelor cu cel consumat pentru rezolvarea sarcinilor lecţiei constatăm că există o diferenţă de numai 1'53".

Această lipsă ar putea fi îndepărtată prin:

— repartizarea precisă a sarcinilor de natură organizatorică a colectivului cu care se lucrează;

— pregătirea minuţioasă şi judicioasă a repartizării aparatelor în săli.

Din lecţiile cronometrate şi observate a rezultat că în medie densitatea activităţii într-o lecţie se prezintă sub 50% din timpul afectat (90' sau 45').

Dacă consultăm graficele vom rămîne surprinşi de disproporţia ce există între timpul de lucru şi cel în care colectivul stă. Din majoritatea graficelor reiese că, în partea introductivă, densitatea activităţii este relativ corespunzătoare, dar nu acelaşi lucru se poate constata analizînd partea fundamentală.

90'	In graficul nr. 1	lucrat	6'23"
		stat	45'01"
	In graficul nr. 2	lucrat	7'03"
		stat	31'18"
	In graficul nr. 3	lucrat	6'02"
		stat	17'25"
50'	In graficul nr. 4	lucrat	3'30"
		stat	22'50"
	In graficul nr. 5	lucrat	4'58"
		stat	22'01" etc.

In lucrarea prezentată am dat numai unele aspecte ca exemple ce ni s-au părut mai concludente. Aceasta însă nu exclude posibilitatea ivirii a o serie de multe alte probleme care să influențeze densitatea activității în lecții.

Dacă sînt cunoscute, ele pot fi îndepărtate printr-o mai temeinică pregătire a fiecărei lecții și printr-o perseverentă muncă de ridicare a nivelului pregătirii profesionale a cadrelor de specialitate.

25 DE ANI DE APARIȚIE A REVISTEI „FIZKULTURA I SPORT"

Revista „Fizkultura i sport", organ al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport din U.R.S.S. a împlinit 25 de ani de apariție. Primul număr al revistei a apărut la 4 ianuarie 1928. In perioada Marelui Război pentru Apărarea Patriei, editarea ei a fost temporar întreruptă (1942—1944).

Chiar în primul număr al revistei se arăta că ea va lupta pentru înfăptuirea educației fizice a maselor, pe baze științifice, că va propaga cele mai bune metode de muncă în domeniul culturii fizice, care au ca scop educarea unor oameni sănătoși, dezvoltați fizicește, gata pentru muncă și apărarea patriei.

Revista a crescut și s-a întărit odată cu mișcarea de cultură fizică sovietică, a oglindit toate evenimentele importante din viața sportivă a Uniunii Sovietice și de peste hotare, a luptat pentru caracterul de masă al sportului și creșterea măiestriei sportivilor sovietici.

Astăzi, după 25 de ani de apariție, revista se bucură de multă popularitate în rîndurile cititorilor sovietici și de peste hotare. Dacă în 1928 tirajul revistei era de 30.000 exemplare, astăzi el atinge 125.000, dintre care 30.000 se trimit în 45 de țări.

Printre colaboratorii activi ai revistei „Fizkultura i sport" se numără antrenori fruntași, profesori, membri ai colectivelor sportive din uzine, școli, colhozuri etc., ziariști sportivi cu renume.

Totodată, redacția își lărgește mereu rețeaua de corespondenți, fapt care-i permite să țină o legătură permanentă cu cele mai îndepărtate colțuri ale Uniunii Sovietice.

Concluziile unei consfătuiri tehnico-metodice în problemele înotului și jocului de polo

Prof. VALENTIN CONSTANDACHE
antrenor de stat

Intre 1—5 decembrie 1955 a avut loc la Budapesta o consfătuire tehnico-metodică inițiată de Comisia centrală de natație din R.P.U., la care au participat specialiști din țările vecine și prietene, printre care și antrenori din R.P.R.

Ședințele conferinței au fost organizate separat pentru problemele de înot și polo pe apă, iar referatele au fost susținute de antrenorii maghiari, care au analizat fiecare procedeu tehnic de înot în parte.

Prin referatele prezentate, întrebările și discuțiile purtate au fost lămurite o serie de probleme și îmbogățite cunoștințele la fiecare procedeu tehnic de înot.

Pentru a aduce la cunoștința tehnicienilor noștri principalele probleme discutate la această conferință prezentăm pe scurt discuțiile asupra fiecărui procedeu tehnic în parte.

Procedeul tehnic de înot craul

Referatul întocmit de antrenorul maghiar Imre Sárosi a fost prezentat de dr. Bárány Ștefan.

Autorul arată că în concursurile din anul 1955 au ieșit în evidență următoarele :

1. Larga răspîndire a stilului personal.
2. Creșterea considerabilă a gradului de antrenament.
3. Dezvoltarea în mare măsură a calităților de voință în concursuri.

Astfel, în concursul internațional de la Budapesta s-a putut urmări stilul personal al înotătoarei olandeze Balkenende, cîștigătoarea probei de 400 m liber al cărui stil se caracteriza prin înot cu brațele întinse și mult ridicate, un tempo rar însoțit de lucrul intens și puternic al picioarelor.

O altă înotătoare olandeză M. Kok înota cu brațele îndoite din articulația cotului fără a fi ridicate sus, într-un tempo rapid și cu un lucru intens și puternic al picioarelor.

Stilul înotătoarei maghiare Gyenge V. se caracteriza prin înot într-un tempo foarte rar și cu lucrul brațelor asimetric, însoțit de lucrul slab al picioarelor.

Toate aceste trei înotătoare, arată autorul, deși au înotat folosind stiluri diferite au realizat performanțe de valoare mondială.

In continuare, autorul dă și alte exemple în care caută să scoată în evidență folosirea stilului personal. Problema ridicată de autor în acest referat este foarte interesantă, dar ea necesită încă destule discuții și deci nu trebuie privită ca ceva definitiv.

Fără îndoială că antrenorul trebuie să țină seama în pregătirea tehnică de particularitățile și posibilitățile individuale mergînd pînă la maximum cu individualizarea tehnicii, însă el trebuie să respecte totodată și o anumită schemă a mișcărilor care este legată la rîndul ei de anumite legi obiective, aceasta obligîndu-l să intervină mereu în pregătirea tehnică a sportivilor săi.

A doua problemă ridicată de autor în referatul său este aceea a gradului de antrenament, care are o importanță deosebită mai ales pentru procedeul craul.

Inotătorii pe distanța de 100 m craul, realizînd o viteză mai mare au de întîmpinat o rezistență mai mare a apei. Inotătorii pe distanțele de 400 și 1500 m, din cauza distanței lungi au nevoie de o pregătire fizică foarte bună.

Pentru aceasta antrenorul trebuie să depună toate eforturile spre a ridica gradul de antrenament la maximum.

Redăm schematic planul de antrenament pe anul 1955 al înotătoarei Gyenge Valeria, eleva antrenorului maghiar Imre Sárosi.

1—15.I — 2 săptămîni tabără de odihnă la altitudine.

15.I—1.III — In fiecare zi înot între 6—8000 m în diferite procedee tehnice ; perfecționarea stilului individual.

1.III—1.V — Antrenament de 2 ori pe zi între 4—6000 m.

In această perioadă (1.III—1.V) programul zilnic de antrenament, avea următorul aspect :

Luni : Dimineața — 800 m înot pentru încălzire.

2000 m înot într-un tempo mai rapid, jocuri în apă pentru relaxare.

După-amiaza — perfecționarea stilului, exerciții pentru brațe, picioare și înot 4 x 50 m cronometrat.

Marți : Dimineața — încălzire prin jocuri în apă, înot 4 x 500 m dintre care de 2 ori înot într-un tempo rapid.

După-amiaza — 800 m înot pentru încălzire, exerciții pentru perfecționarea stilului, exerciții de starturi și întoarceri, 4 x 50 m cronometrat.

Miercuri : Dimineața — 800 m înot în diferite procedee, 8 x 250 m dintre care fiecare al doilea 250 m înotat, într-un tempo rapid, după care urmează exerciții și jocuri de relaxare (1 oră).

După-amiaza — jocuri în apă (1 oră).

Joi : Dimineața — încălzire prin jocuri, înot 16 x 125 m dintre care fiecare al doilea 125 m într-un tempo rapid.

După-amiaza — exerciții pentru perfecționarea stilului, ștafete.

Vineri : Dimineața — încălzire prin jocuri (25 minute), înot 30 x 75 m din care fiecare al doilea 75 m într-un tempo rapid, 400 m înot pentru relaxare.

După-amiaza — odihnă.

Simbătă : Dimineața — jocuri în apă.

Duminică : Inot 100—400 m concurs de verificare.

De la 1.V — 1.VIII programul este același expus mai sus, însă în funcție de starea generală a sportivei se mărește numărul distanțelor parcurse într-un tempo rapid și se micșorează timpul de odihnă (intervalul între distanțe).

Imbolnăvindu-se, planul ei de antrenament a suferit anumite schimbări în sensul că s-au micșorat distanțele parcurse în tempo rapid. Către sfîrșitul lunii octombrie, sănătatea i s-a restabilit complet iar planul de antrenament propus pentru luna septembrie a fost realizat abia în luna noiembrie, înaintea campionatului republican în care a realizat performanțe de mare valoare (1:07.0 la 100 m liber ; 1:15.9 la 100 m fluture ; 5:10.4 la 400 m liber).

Pe marginea planului de antrenament pe anul 1955 al înotătoarei Gyenge Valeria ne permitem să facem cîteva observații :

a) Antrenorii noștri nu vor trebui să considere acest plan de antrenament ca ceva valabil pentru toți sportivii ci vor trebui să-l adapteze la posibilitățile sportivilor pe care îi antrenează.

b) Din plan reiese clar, activitatea continuă a sportivei, desfășurată pe durata întregului an.

c) Individualizarea riguroasă a programului de antrenament, care a corespuns întru totul calităților și posibilităților înotătoarei. Acest lucru reiese clar în momentul în care Gyenge s-a îmbolnăvit și cînd conținutul antrenamentului a fost schimbat în funcție de noua stare a sportivei.

d) Importanța care s-a dat lucrului pentru perfecționarea tehnicii și formarea unui stil personal se observă pe toată durata de pregătire.

e) In tot timpul antrenamentului a fost dusă o muncă serioasă și intensă care se concretizează în cuantumul apreciabil de 6—8.000 m înot zilnic. Au fost folosite distanțele defalcate în ciclul săptămînal și metoda de antrenament „alternativ" (o distanță parcursă ușor, relaxat și alta într-un tempo susținut), metodă care favorizează dezvoltarea ritmului, tempoului și face să se simtă mai bine fazele de contractare și relaxare ale grupelor musculare.

Nu au lipsit din antrenamentul ei jocurile și exercițiile în apă care fac antrenamentul variat și plăcut, ajutînd totodată atît la pregătirea fizică specială, cît și la dezvoltarea și perfecționarea a ceea ce se numește „simțul apei".

Foarte importante sînt concursurile de verificare la 2 probe, planificate în fiecare duminică. Acestea dau posibilitatea ca munca să fie mereu concretizată într-un rezultat, care ajută la rîndul său la orientarea ciclului de antrenament următor.

Procedeul tehnic de înot bras. Referatul a fost prezentat de antrenorul maghiar Bako Gheorghe care a vorbit despre pregătirea campionului maghiar Sándor Utassy.

Inainte de a vorbi despre problemele de pregătire referentul a prezentat pe scurt evoluția acestui procedeu tehnic.

Incepînd cu anul 1935, cînd a apărut procedeul tehnic de înot fluture, brasul a trecut treptat pe plan inferior. In anul 1936, la Jocurile Olimpice de la Berlin, în finala probei de 200 m bras toți înotătorii, cu excepția a trei japonezi, au înotat primii 50 m din distanță folosind procedeul tehnic

de înot fluture. Cu toate modificările aduse ulterior regulamentului de concurs, procedeul tehnic de înot bras a continuat să fie neglijat, iar procedeul fluture a căpătat o răspîndire tot mai mare deoarece era mult mai rapid.

La Jocurile Olimpice din anul 1948 toţi înotătorii care s-au calificat pentru finală au folosit procedeul tehnic fluture în afară de unul singur, care de altfel a ocupat ultimul loc. In 1952 cîştigătorul probei de 200 m bras a fost un înotător care a folosit tot procedeul fluture. Acelaşi lucru s-a întîmplat şi cu proba feminină de 200 m bras.

Astfel, procedeul tehnic de înot bras a fost împins pe un plan cu totul inferior şi Federaţia Internaţională a fost nevoită să ia măsuri urgente. In acest sens, începînd cu 1 ianuarie 1953, aceste două procedee tehnice au fost despărţite organizîndu-se concursuri separate pentru fiecare în parte.

Din acest moment, brasul devine un procedeu tehnic cu perspective şi începe din nou să se dezvolte, obţinindu-se succese remarcabile în ultimii ani.

Prin mărirea intensităţii efortului, chiar sportivi cu calităţi medii, s-au apropiat de rezultatul : 2:42.0 considerat pînă nu de mult o graniţă de neatins.

Ca şi în alte procedee tehnice de înot şi dezvoltarea brasului constă în primul rînd în creşterea numărului antrenamentelor şi îmbunătăţirea calităţii acestora.

Incă din momentul „apariţiei" acestui procedeu tehnic, s-a răspîndit tot mai mult înotul sub apă. Astfel filipinul Ildefonso, recordman mondial, parcurgea distanţa de 200 m executînd sub apă 3—4 mişcări de braţe pînă la coapse, la fiecare 7—8 m. Acest stil individual a putut fi observat la Olimpiada de la Berlin şi pe atunci nimeni altul nu-l mai folosea.

Tot cu această ocazie au fost remarcaţi trei înotători japonezi care după start înotau 25—30 m sub apă, ajungînd din urmă pe această distanţă pe acei care foloseau procedeul tehnic fluture ; în restul distanţei însă ei nu foloseau înotul sub apă.

In ultima perioadă de timp înotul sub apă în cursa de bras s-a dezvoltat foarte mult şi folosind acest mijloc au fost obţinute rezultate excepţionale. Din această cauză, folosirea înotului sub apă este una din problemele care trebuie să ne preocupe. In ce măsură însă se include în procedeul tehnic de înot bras, rămîne o problemă care va trebui lămurită de forurile competente pentru a nu se întîmpla exact ceea ce s-a întîmplat cu procedeul tehnic de înot fluture.

Dintre problemele de pregătire ale înotătorilor, discutate la conferinţă, sînt interesante de redat următoarele :

Pregătirea înotătorului Utassy s-a desfăşurat pe baza planului de antrenament pe 4 perioade.

In perioada de tranziţie (1 ianuarie — 15 februarie) au fost cuprinse în program : baie liberă şi mai ales jocuri cu mingea, gimnastică şi două săptămîni de odihnă.

In perioada pregătitoare antrenamentele cuprindeau : înot în toate procedeele tehnice, înot cu picioarele şi jocuri de polo pe apă. In fiecare zi se înota 2500—3000 m.

In perioada de aducere în formă (perioada fundamentală — etapa precompetiţională) antrenamentele aveau loc de 2 ori pe zi şi cuprindeau : în antrenamentul de dimineaţă înot pe distanţe lungi, iar în cel de după-amiază înot pe distanţe scurte pentru dezvoltarea vitezei.

Redăm un ciclu de antrenament săptămînal în perioada de menţinere a formei (perioada fundamentală — etapa competiţională).

Luni : Dimineaţa — 600 m încălzire — 1000 m bras, 600 m înot cu ajutorul picioarelor, 200 m încheiere.

După-amiaza — 400 m încălzire, 10 x 50 m bras, 200 m încheiere.

Marţi : 500 m încălzire, 100 m craul, 400 m înot cu ajutorul picioarelor, 200 m înot cu ajutorul braţelor, 200 m încheiere.

Miercuri : Dimineaţa — 200 m înot în diferite procedee, 200 m înot cu ajutorul braţelor.

După-amiaza — 400 m încălzire, 4 x 50 m bras, 600 m craul.

Joi : Dimineaţa — 600 m încălzire, 100 m înot cu ajutorul picioarelor, 200 m încheiere.

După-amiaza — 400 m încălzire, 4 x 50 m bras, 600 m craul.

Vineri : Dimineaţa — 600 m încălzire, 800 m craul, 400 m înot cu ajutorul picioarelor, 200 m înot cu ajutorul braţelor.

După-amiaza — 400 m încălzire, 2 x 100 m bras, 200 m înot cu ajutorul braţelor.

Simbătă : 1500 m înot în diferite procedee.

Duminică : Concurs.

In a doua jumătate a lunii septembrie Utassy şi-a petrecut 2 săptămîni de odihnă la Balaton, unde înota zilnic 4—5000 m. După aceste două săptămîni a început din nou perioada de aducere în formă.

Planul, așa cum a fost prezentat la conferință, este desigur destul de sumar ; totuși el ne ajută să ne facem o idee generală asupra pregătirii înotătorului de bras.

Se remarcă munca susținută pe care o depune înotătorul în cele două antrenamente pe zi, precum și pregătirea multilaterală pe care o realizează prin înot în toate procedeele tehnice.

Din discuțiile care au avut loc, precum și din filmul japonez de înot pe care l-am vizionat, ar mai fi interesante de redat următoarele :

Despre poziția înotătorului de bras, antrenorul Bako este de părere că aceasta variază de la individ la individ și depinde de construcția fizică a înotătorului. In această direcție, spune el în continuare, nu este bine să impunem un anumit stil înotătorului, ci trebuie să-l lăsăm să înoate așa cum îi este mai ușor.

Deci și antrenorul Bako susține concepția formării stilului personal, așa cum am întîlnit-o și la procedeul tehnic de înot craul. Desigur că părerile specialiștilor în această problemă sînt împărțite. Părerea noastră este că un înotător, asupra tehnicii căruia antrenorul nu intervine, va progresa numai pînă la un anumit nivel, iar mai departe progresele lui vor fi mici și anevoioase.

In ceea ce privește lucrul picioarelor la înotătorul de bras este interesant de arătat că ele nu au o deschidere prea mare, ci una intermediară. Un moment de mare importanță în lucrul picioarelor este momentul rotării labelor care este destul de puternic.

Interesant este și stilul înotătorului de bras, japonezul Tanaka, care înoată aproape toată distanța sub apă. Tehnica lui se caracterizează printr-o tracțiune perfectă pînă la coapse, cu brațele îndoite.

Ducerea brațelor înainte se face pe linia umerilor însă cît se poate pe lîngă corp pentru a nu mări suprafața de rezistență a apei. Interesant că Tanaka menține aceeași tehnică și în momentul în care vine la suprafață să inspire. Inotînd aproape de suprafața apei el inspiră doar printr-o ridicare ușoară a capului.

Părerea noastră este că acest stil de înot al japonezilor poate fi folosit fără a avea repercusiuni asupra organismului. In funcție de calitățile înotătorului respectiv se poate alege un anumit număr de mișcări (2—5) ce vor fi executate sub apă, așa cum a fost descrisă tehnica mai sus, adică cu brațele pînă la coapse. Aceste mișcări vor fi executate la o adîncime nu prea mare (50—60 cm). După executarea acestor mișcări înotătorul, prin ridicarea capului fără a ieși cu corpul la suprafață, inspiră, după care intră din nou sub apă și execută numărul de mișcări stabilit.

Studiind calitățile și posibilitățile fiecărui înotător de bras, credem că această tehnică va putea fi aplicată și va da rezultate bune.

Procedeul tehnic de înot fluture (delfin)

Referatul despre acest procedeu tehnic a fost prezentat de Gergely Ștefan, antrenorul înotătorului Tumpek.

Din materialul prezentat sînt demne de reținut următoarele :

Separarea procedeului tehnic de înot fluture, de procedeul bras în urma Jocurilor Olimpice din anul 1952, a deschis perspective dezvoltării procedeului fluture. Regulamentul de concurs a permis ulterior bătaia simultană în sus și în jos a picioarelor. Astfel a fost „legiferat" delfinul ca o variantă a procedeului tehnic de înot fluture, care se caracterizează prin mișcări ondulatorii la care participă toate segmentele corpului.

In urma acestor hotărîri în legătură cu procedeul „delfin" nu a existat nici o țară în lume care să nu fi încercat această nouă variantă.

Pentru a ilustra și mai concludent posibilitățile mari ale acestei variante, care ar constitui de fapt un nou procedeu tehnic de înot, referentul a prezentat rezultatele realizate în ultimul timp de înotătorii care au folosit-o. Astfel la 200 m fluture recordul mondial de 2:20.8 realizat folosind procedeul „delfin" aparține înotătorului japonez Ishimoto. Timpul realizat de respectivul înotător la Jocurile Olimpice din anul 1952 la această probă este de 2:34.4, iar timpul celui de al 6-lea clasat este de 2:39.1, ambii folosind fluturele „ortodox" (cu mișcarea de picioare bras).

Și la femei rezultatele obținute în ultimul timp au fost îmbunătățite foarte mult, evidențiindu-se în mod special înotătoarele olandeze. Amintim că tot cu ajutorul „delfinului" înotătorul nostru Alexandru Popescu a realizat cea mai bună performanță a sa pe 200 m în anul 1955, 2:28.9 (în bazin de 25 m).

Fostul recordman mondial la 100 m delfin, americanul Wigins a realizat performanțe foarte bune și în procedeul tehnic de înot spate. Inotătorii G. Tumpek, Acs E. (folosesc de obicei procedeul tehnic bras), Magyar („spatist"), participă la concursuri

la toate procedeele tehnice de înot obţinînd rezultate bune şi totodată îmbunătăţindu-şi foarte mult performanţele în procedeul lor de bază.

Din cele arătate mai sus putem trage concluzia că folosind „delfinul" înotătorii îşi pot îmbunătăţi în mod simţitor performanţele lor acesta fiind considerat ca un mijloc complimentar de pregătire.

In continuare referentul a analizat pe scurt stilul „delfiniştilor maghiari".

In R.P.U. iniţiatorul acestei variante a fluturelui „ortodox" a fost Z. Fejer, care la început a executat aceste mişcări ondulatorii aproape instinctiv, mişcări care pe atunci păreau destul de stranii, dar care ulterior au fost perfecţionate şi au contribuit la crearea procedeului tehnic pe care-l folosesc astăzi înotătorii. Folosind aceste mişcări ondulatorii Fejer a realizat performanţe foarte bune, clasîndu-se pe locul doi la campionatele europene de la Torino.

Cu vremea acest procedeu tehnic a început să se contureze mai clar, iar astăzi pentru atingerea unor performanţe mari se cere o serie întreagă de alte elemente absolut indispensabile ca : însuşirea unei tehnici cît mai corecte, formarea unui ritm corespunzător, asigurarea unei pregătiri fizice superioare şi altele. In acest sens americanul Wigins, foloseşte în mod sistematic în antrenamentul său exerciţiile cu haltera şi ridicarea de greutăţi. Rezultatele realizate de Tumpek se datoresc în mare parte faptului că el aproape un an întreg a folosit în antrenamentul său în afara antrenamentelor de înot, exerciţii speciale de gimnastică la aparate, lucru care cu cîţiva ani în urmă era privit drept o inovaţie cu totul revoluţionară.

Este ştiut faptul, că pregătirea fizică a înotătorului care foloseşte procedeul tehnic delfin trebuie să fie caracterizată printr-o multilateralitate evidentă, care este probabil mult mai pretenţioasă şi mai plină de conţinut decît pregătirea necesară înotătorîlor pentru celelalte procedee tehnice.

Un rol important îl joacă folosirea cît mai corectă şi raţională a forţei de împingere a apei, creîndu-se o simetrie între mişcarea apei şi a corpului înotătorului. Studierea cît mai profundă a acestei probleme va ajuta la dezvoltarea cît mai corectă şi cît mai economică a acestui stil.

La întrebarea, cum este mai bine să se înoate cu două sau trei lovituri (bătăi) de picioare la un ciclu de braţe şi cum se schimbă acestea în timpul probei de 200 m, autorul a dat următorul răspuns :

„Această problemă nu a fost încă pe deplin lămurită. In momentul de faţă Tumpek poate realiza pe primii 100 de metri ai probei de 200 m, timpul de 1:10.0 atît cu două cît şi cu trei lovituri de picioare.

Experienţa arată că folosirea a trei lovituri de picioare este mai indicată (în cursa de 200 m). Folosind trei lovituri de picioare, înotătorul execută un număr mai mic de tracţiuni ale braţelor, fapt care dă posibilitatea acestora să se odihnească relativ mai mult.

Dintre toţi înotătorii maghiari stilul lui Tumpek se apropie cel mai mult de adevăratul procedeu „delfin".

In continuare referentul a arătat că dacă în anii 1953—54 Tumpek a obţinut rezultate bune pe 100 m, în 1955, odată cu schimbarea sistemului de antrenament, el a obţinut rezultate foarte bune şi pe 200 m.

De altfel, anul 1955 a fost un an de experienţă, pe care Tumpek nu l-a început bine. El a suferit într-un accident de motocicletă, încă de la începutul anului, două fracturi ale claviculei, fapt care l-a stînjenit în folosirea din plin a perioadei pregătitoare pe care a fost nevoit să o înceapă în luna aprilie, prelungind-o şi în lunile mai şi iunie.

Conţinutul antrenamentelor în această perioadă era înotul în toate procedeele tehnice, pe distanţe pînă la 5000 m, într-un singur antrenament pe zi.

Prima etapă a perioadei fundamentale s-a desfăşurat în lunile iulie, august şi septembrie. Antrenamentele aveau loc de două ori pe zi, în cadrul cărora înotătorul parcurgea peste 4000 m.

In această etapă antrenamentele au fost orientate spre îmbunătăţirea calităţii lor şi conţineau în cea mai mare parte serii de exerciţii pentru dezvoltarea vitezei precum şi exerciţii pentru perfecţionarea stilului.

Lunile octombrie şi noiembrie au constituit etapa competiţională, în care s-a urmărit realizarea celor mai bune performanţe, precum şi îmbunătăţirea pregătirii fizice. Se înota în fiecare zi 3500 m, în decursul a două antrenamente. In afara înotului au fost cuprinse în programul zilnic şi lecţii de antrenament la sporturi complimentare în special gimnastica la aparate şi gimnastica la sol.

La cele arătate mai sus, ar mai fi de adăugat cîteva cuvinte în legătură cu tehnica folosită de Tumpek :

Stilul lui se bazează mult pe alunecare care se face sub apă, după ce a efectuat tracţiunea cu braţele. Prin această alunecare el realizează o coordonare între lucrul „se-

parat" al picioarelor şi braţelor. In proba de 200 m el foloseşte 3 lovituri de picioare (cu excepţia ultimei lungimi de bazin în care execută 2 „lovituri") care se caracterizează printr-o bătaie scurtă şi accentuată. Pentru a-şi însuşi acest ritm şi mişcarea corectă a picioarelor el a făcut foarte multe antrenamente de picioare (chiar pînă la 1000 m pe zi) utilizînd diferite exerciţii şi combinaţii (cu 4—3—2 „lovituri" de picioare).

Schimbări s-au produs şi în tehnica respiraţiei care nu permitea o inspiraţie în bune condiţii din cauza toracelui blocat. Actualmente el inspiră în momentul „eliberării" braţelor (cînd braţele au terminat tracţiunea şi ies din apă), moment care asigură o inspiraţie mult mai bună.

De altfel aceeaşi tehnică a inspiraţiei am putut-o observa şi la Nagasawa (unul dintre „delfiniştii" japonezi).

Procedeul tehnic de înot spate

Referatul a fost prezentat de antrenorul maghiar Grof Edmund, antrenorul campionilor maghiari Magyar L. şi Pajor E.

Referatul şi discuţiile purtate au dat la iveală o serie de precizări demne de semnalat.

Poziţia corpului. Corpul trebuie să fie cît mai întins, nu trebuie să aibă poziţia „şezînd" aşa cum greşit s-a adoptat la noi. Coapsa trebuie să fie cu 10—15 cm mai jos faţă de trunchi pentru a permite lucrul eficace al picioarelor.

Poziţia cea mai indicată este corpul întins, spatele uşor arcuit, capul puţin ridicat, ajutînd arcuirii spatelui. Insă trebuie evitată ridicarea exagerată sau forţată a capului.

Privirea trebuie să fie îndreptată spre piept, iar bărbia uşor apropiată de piept. Toate mişcările indicate mai sus nu vor fi forţate, ci cît se poate de degajate.

In timpul înotului umerii vor trebui să ocupe — pe cît posibil — o poziţie ridicată, însă nu este admis ca aceştia să se încline lateral faţă de linia de înaintare. De asemenea capul nu face nici o mişcare în plus. Poziţia greşită „şezînd" face să crească rezistenţa apei şi astfel îngreuiază efortul depus de muşchii centurei scapulare.

Lucrul braţelor începe cu rotarea umărului. Braţul, părăsind apa, trebuie să fie întins cît mai relaxat. In timpul efectuării traiectoriei, umărul se ridică şi braţul formează un unghi de 45—80° faţă de suprafaţa apei. Palma, în această fază a lucrului braţului, este îndreptată spre apă.

In această fază muşchii braţului se odihnesc. Inainte de a lua contactul cu apa mişcarea braţului se accelerează, iar mai apoi urmează contactul cu apa, fie deasupra umărului, fie puţin mai lateral.

Imediat ce a luat contact cu apa braţul execută aşa-zisa mişcare de „elan" după care urmează vîslirea care atinge o adîncime de 50—60 cm.

Vîslirea se poate executa şi cu braţul întins însă cea cu braţul îndoit din articulaţia cotului este mult mai eficace.

In timpul mişcării de vîslire a braţului, umerii nu trebuie să se scufunde în apă mai jos de linia braţului, însă este foarte important ca umărul să însoţească braţul în mişcarea sa. In dreptul liniei umerilor braţul vîsleşte cu maximum de viteză. Braţele nu lucrează separat. In timp ce un braţ execută prima parte a vîslirii — tracţiunea — celălalt parcurge drumul aerian. Cînd un braţ a terminat vîslirea şi a atins coapsa, celălalt „atacă" apa.

Lucrul picioarelor. Mişcarea se execută din articulaţia coxofemurală prin ajutorul muşchilor extensori ai coapsei şi al muşchilor abdominali. Prin mişcarea ascendentă a picioarelor, care este de fapt cea mai eficace, genunchiul este uşor îndoit (ceva mai mult ca la craul pe piept).

Adîncimea la care lucrează picioarele, depinde şi de lungimea lor, ea atingînd însă în general 60—70 cm.

Accelerarea sau încetinirea lucrului picioarelor este bine să nu fie legată de lucrul braţelor.

Respiraţia. Se efectuează mult mai uşor decît în celelalte procedee tehnice şi aceasta pe motivul că ea se face integral în aer.

Inspiraţia se face pe gură, iar expiraţia pe gură şi nas.

Inspiraţia se face simultan cu începerea vîslirii unui braţ. De aici şi terminologia că respiră pe braţul stîng sau pe braţul drept.

In privinţa pregătirii referentul a arătat că atît Pajor cît şi Magyar înoată zilnic peste 3000 m şi antrenamentele lor încep cu o încălzire în diferite procedee tehnice.

Antrenamentele pentru picioare sînt efectuate pe o distanţă totalizînd 600 m iar cele de braţe pe 400 m. In general distanţele înotate sînt scurte (25—50 metri).

Ei acordă o atenţie deosebită relaxării şi contracţiilor muşchilor.

Polo pe apă

Primul referat prezentat la această conferinţă a fost referatul antrenorului echipei „Dozsa" din Budapesta, Sárkány M. cu tema „Inotul specific jocului de polo".

Din referatul prezentat şi din discuţiile purtate au reieşit următoarele probleme mai importante :

Modificările aduse regulamentului de joc au dat posibilitatea dezvoltării jocului mobil. In acest fel, în ultimul timp, foarte multe echipe au avut posibilitatea să se dezvolte spre concepţia jocului modern. Dacă la Olimpiada de la Paris media generală a timpului obţinut de echipele participante pe 100 m liber era în jurul lui 1:08.0—1:09.0, astăzi întîlnim foarte multe echipe cu o medie de 1:02.0—1:03,0.

Inotul jucătorului de polo diferă de cel al înotătorului obişnuit prin : plutire, respiraţie, lucrul braţelor şi al picioarelor etc. Un jucător de polo trebuie să cunoască foarte bine toate procedeele tehnice de înot (craul, ower, bras, spate, fluture).

In ceea ce priveşte înotul specific jucătorului de polo, referentul a accentuat asupra următoarelor caracteristici : poziţia corpului diferă de cea a înotătorului, prin faptul că capul este mult ridicat din apă, poziţie care este absolut necesară orientării în spaţiul de joc. Prin aceasta şi picioarele efectuează o bătaie mult mai adîncă faţă de aceea a înotătorului.

In lucrul braţelor, din cauza conducerii balonului, jucătorul de polo îndoaie mult mai mult braţul din articulaţia cotului, faţă de înotător care „prinde" apa mult mai departe.

Inotul jucătorului de polo este mult mai variat decît cel al înotătorului şi este caracterizat prin : porniri şi opriri rapide, sprinturi repetate, ieşiri din apă, lucru care oboseşte şi îngreuiază cu mult activitatea inimii şi a plămînilor.

Pentru aceasta antrenorul trebuie să aibă permanent în preocuparea sa mărirea capacităţii pulmonare prin diferite exerciţii speciale în apă şi pe uscat.

Vorbind despre antrenamentul de înot al jucătorului de polo în diferite perioade referentul a arătat :

In perioada de tranziţie este accentuată dezvoltarea fizică multilaterală a jucătorilor prin folosirea sporturilor complimentare, însoţite de antrenamente de înot în toate procedeele tehnice şi diferite exerciţii în apă.

In perioada pregătitoare, pe lîngă antrenamente pentru dezvoltarea fizică multilaterală atît pe uscat cît şi în apă sînt necesare antrenamente în toate procedeele tehnice de înot.

Cantitatea şi intensitatea efortului în această perioadă cresc progresiv, iar cînd sportivii ajung să aibă o pregătire de bază, încep antrenamentele de polo propriu-zise.

Se accentuează asupra antrenamentelor ce urmăresc dezvoltarea rezistenţei şi vitezei folosindu-se diferite exerciţii, înot pe diferite distanţe, înot pe distanţe defalcate, înot alternativ pe diferite distanţe etc.

Cînd jucătorilor le-a fost asigurată o bună pregătire la înot, se introduce în antrenamente înotul cu mingea.

In perioada fundamentală (cu cele două etape : precompetiţională şi competiţională) cînd încep diferite jocuri amicale şi oficiale distanţa de înot se micşorează treptat, menţinînd totuşi în antrenamente o cantitate mai mică în plus faţă de înotul pe care jucătorii îl vor efectua în timpul jocurilor.

Intensitatea antrenamentelor de înot va fi însă menţinută la un nivel corespunzător vitezei şi rezistenţei jucătorilor în raport cu jocurile pe care le au de susţinut.

In afară de antrenamentele colective, antrenorul are datoria să se ocupe de fiecare jucător în parte, luînd în consideraţie particularităţile şi posibilităţile fiecăruia.

Cel de al doilea referat cu tema *„Tehnica jocului de polo pe apă"* a fost prezentat de antrenorul maghiar Brandy.

De la început referentul a subliniat că pentru însuşirea corectă a tehnicii este necesar ca jucătorii să aibă o bună pregătire la înot. In ceea ce priveşte conducerea balonului, ea este în strînsă legătură cu înotul, iar jucătorul trebuie să menţină poziţia ridicată a corpului şi braţele îndoite din articulaţia cotului.

In antrenamente trebuie să se pună un accent deosebit pe controlul balonului atît în aer cît şi pe apă. Ulterior se trece la învăţarea diferitelor procedee de tragere la poartă ca : lovitura directă, jumătate de şurub, şurub complet, împingerea directă şi cu sprijin, doplere etc.

După ce aceste elemente au fost însuşite se trece la exerciţii în doi, trei şi mai mulţi jucători, mai întîi pe loc şi apoi în mişcare.

Referentul a accentuat asupra însemnătăţii individualizării în însuşirea şi perfecţionarea tehnicii jucătorilor. Astfel el a arătat că dacă există un jucător care în aparenţă posedă o tehnică defectuoasă, dar care dă un randament bun, nu se recomandă anumite corectări în tehnica lui pentru a nu produce schimbări în eficacitatea ei. Desigur însă că această problemă suportă încă

discuții și nu este exclus ca făcînd anumite corectări în tehnica jucătorului respectiv, eficacitatea ei să fie și mai mare.

Trebuie arătat că referatul la această temă a fost destul de general și a tratat o serie de probleme cunoscute asupra cărora nu ne vom mai opri.

Antrenorul echipei „Vörös Lobogó" din Budapesta, tov. Schlenker, a prezentat un referat cu tema *„Tactica jocului de polo pe apă"*.

Referentul a precizat că baza tacticii jocului de polo pe apă o constituie în primul rînd înotul și în al doilea rînd tehnica. Un alt element important îl constituie fizicul jucătorilor.

Pe baza acestor trei elemente s-a dezvoltat tactica modernă, tactica jocului mobil.

Tactica unei echipe se clădește în funcție de :

1. Particularitățile și posibilitățile jucătorului.
2. Calitățile și lipsurile echipei adverse.
3. Concepția de arbitraj.

Preocuparea antrenorului trebuie să fie aceea de a organiza și conduce exercițiile de tactică în situații cît mai apropiate de joc.

Referentul a arătat necesitatea folosirii a cît mai multe variante și scheme tactice ale jocului mobil.

In ceea ce privește perfecționarea jucătorilor în anumite posturi a reieșit că pregătirea jucătorilor trebuie să fie făcută astfel încît fiecare dintre ei să poată corespunde la fel de bine în orice post.

Referentul a clasificat tactica astfel :

1. Tactica ofensivă.
2. Tactica defensivă.
3. Tactica combinată (de pregătire a atacului).

In concepția tactică modernă se recomandă ca atacul să fie pornit din spate și de mai mulți jucători, pentru că în acest fel unul poate corecta greșeala altuia. Nu recomandă atacul cu 6 jucători, pentru că în acest fel s-ar produce o aglomerare foarte mare și situația de joc creată ar rămîne fără finalitate.

In inițierea tacticii se folosesc diferite exerciții fără adversar, iar mai apoi aceleași exerciții se execută cu adversar în situații cît mai apropiate de joc.

In continuare antrenorul de stat pentru natație Vágó Alexandru a făcut o expunere în legătură cu pregătirea lotului maghiar pentru Olimpiadă.

Iată cum a fost prevăzută pregătirea acestui lot :

In perioada de tranziție (2—15 ianuarie), în care a fost prevăzută o tabără în munți la mare altitudine, pe lîngă pregătirea propriu-zisă (gimnastică, schi, jocuri) jucătorii au urmat o cură de raze.

Perioada pregătitoare (16 ianuarie — 1 mai) a prevăzut antrenament multilateral la sporturile complimentare și înot, în timpul cărora s-a urmărit pregătirea fizică generală și specială a jucătorilor, precum și pregătirea lor din punct de vedere tehnic.

Perioada fundamentală — etapa precompetițională (1 mai — 20 mai) prevede antrenamente de înot, de tehnică și tactică care au ca scop aducerea în formă a echipei în vederea campionatului republican (care are un singur tur) și a întîlnirilor internaționale din etapa competițională care durează de la 21 mai pînă la 14 iulie.

A doua perioadă pregătitoare (15 iulie — 10 august) prevede antrenamente multilaterale, menținerea formei sportive și către sfîrșitul ei aducerea din nou în formă superioară, în vederea întîlnirilor internaționale pentru cea de a doua etapă competițională, care durează de la 11 august pînă la 16 decembrie și în care este cuprinsă și Olimpiada.

In concluzie trebuie să arătăm că această conferință, prin materialele prezentate și conținutul problemelor discutate a contribuit în mare măsură la un schimb de păreri între tehnicieni, dînd astfel posibilitatea efectuării unui schimb de experiență.

Rămîne însă ca tehnicienii noștri să studieze materialul prezentat, să-l analizeze în mod just, urmînd ca pe baza cunoștințelor noi acumulate să folosească în munca lor ceea ce se poate aplica la condițiile lor de muncă.

Aspecte din activitatea gimnaștilor noștri

Prof. PODLAHA ROBERT
președintele Colegiului de antrenori din Comisia centrală de gimnastică
FISCHER GUSTAV
antrenor de stat

În ultimii ani, mai precis din anul 1951, gimnastica noastră masculină, în urma noii orientări a gimnasticii în general, a cunoscut o dezvoltare apreciabilă. Ca să întărim această afirmație, trebuie să amintim, că înainte de anul 1944 gimnastica sportivă a fost practicată sporadic, fără a avea o bază științifică, mai mult în unele orașe de provincie, în cadrul puținelor cluburi sportive existente pe atunci. Mai mult decît atît, gimnastica sportivă a fost chiar interzisă în școli, iar în cadrul A.N.E.F.-ului viitorii profesori de educație fizică nu erau de loc inițiați în domeniul gimnasticii sportive, racilă care se resimte și astăzi.

Intreaga activitate de gimnastică organizată se poate împărți în două etape mari: a) din anul 1945 pînă în anul 1951 și b) din anul 1951, pînă în zilele noastre.

Prima perioadă se caracterizează prin folosirea prea puținelor cadre tehnice existente și prin participare la cîteva concursuri internaționale. La concursurile din această perioadă, începînd cu Balcaniada de gimnastică din anul 1946 de la Sofia și terminînd cu Festivalul de la Budapesta din anul 1949, din lotul nostru de gimnastică au făcut parte mai mult gimnaști în vîrstă ca Drăghici Francisc, dr. Ludu Remus etc. In această perioadă nu exista o bază de masă.

Cursul organizat de Comitetul pentru Cultură Fizică în anii 1949—1950, sub conducerea profesorului V. Kuznețov de la Institutul de Cultură Fizică din Leningrad, a dat o orientare cu totul nouă, pe baze științifice, gimnasticii în general. Incepînd cu această dată gimnastica sportivă este recunoscută ca un mijloc prețios al acestei discipline de bază.

Prin organizarea concursurilor oficiale s-a creat, treptat, baza de masă a gimnasticii. Concursurile organizate în anul 1951 de Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, cele organizate în cadrul școlilor medii, cele organizate în cadrul Spartachiadei sindicale și Spartachiadei satelor din anul 1952, și concursurile universitare din 1953 au mobilizat an de an un număr tot mai mare de gimnaști. Este de ajuns să amintim că în anul 1951 au participat la concursurile oficiale un număr de 21.887 gimnaști, iar în anul 1955 un număr de 50.377.

Dacă analizăm numărul participanților la competițiile pe sectoare de activitate, din anul 1955, putem face o serie de constatări foarte interesante. Cel mai mare număr de participanți a fost mobilizat de concursurile din cadrul Spartachiadei satelor — 22.195 — conținutul acestor concursuri fiind gimnastica de bază. Școlile medii, unde conținutul a fost mai

mult gimnastica sportivă, au mobilizat un număr mare de participanţi — 14.060 de elevi — la fel şi concursurile universitare care au mobilizat un număr de 7.904 studenţi. Spartachiada sindicală şi concursurile organizate de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport cu gimnaşti clasificaţi au totalizat cel mai mic număr, 5.070, respectiv 1.148 gimnaşti.

Cifrele de mai sus arată că tocmai profesorii de educaţie fizică, acei care în majoritatea lor sînt lipsiţi de o pregătire specială în domeniul gimnasticii sportive, au dovedit cea mai mare preocupare pentru această disciplină cu toate că s-au lovit de cele mai multe greutăţi în munca lor. In acelaşi timp, numărul mic de participanţi la Spartachiada sindicală şi la concursurile oficiale, organizate de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport, ne dovedeşte că asociaţiile sportive, exceptînd unele cazuri, din păcate izolate (Dinamo Bucureşti şi Metalul Cluj) nu acordă destulă atenţie formării cadrelor tinere de gimnaşti, ci se mulţumesc cu o echipă reprezentativă, în cadrul căreia sînt primiţi gimnaşti aproape gata formaţi. Ca un singur exemplu, dintre multele care se pot da, ne întrebăm de ce Metalul Reşiţa, cu antrenori recunoscuţi ca Drăghici Francisc şi Dan Alexandru, an de an prezintă aproape aceeaşi echipă la campionatele republicane de gimnastică ?

In general, numărul mare de tineri angrenaţi în competiţiile din anii trecuţi ne dovedeşte că s-a creat o bază de mase, gimnasticii sportive.

★

Se spune mereu că gimnaştii noştri fruntaşi au rămas mult în urmă pe plan internaţional, faţă de gimnastele noastre. Acest lucru este adevărat. Ca o singură scuză, antrenorii noştri afirmă că la gimnastica masculină performanţele se obţin mult mai greu decît la gimnastica feminină, fapt valabil într-o oarecare măsură. Inainte însă de a trage unele concluzii credem că este necesar să analizăm mai adînc activitatea gimnaştilor noştri în ultimii ani şi mai pe larg cea din anul 1955.

După cum se ştie, activitatea pe tărîmul gimnasticii sportive se bazează pe exerciţii impuse care corespund unei anumite perioade de timp şi pe exerciţii liber alese care corespund anumitor cerinţe. Exerciţiile impuse sînt stabilite de Federaţia Internaţională de Gimnastică pentru campionatele mondiale şi Jocurile Olimpice, care se succed din 4 în 4 ani. Ţinînd însă seama de faptul că aceste concursuri se intercalează, exerciţii noi impuse apar din 2 în 2 ani. Intre aceste date sînt incluse şi o serie de alte concursuri de mare importanţă, ca cele din cadrul Festivalului Tineretului sau campionatele republicane, care au acelaşi conţinut.

In anul 1951 numai un singur concurent, Kerekeş Andrei a concurat în cadrul categoriei maestru, cu exerciţii impuse de categoria I cu îngreuiere.

Anul 1952, anul Olimpiadei de la Helsinki a cunoscut o mai mare afluenţă de gimnaşti care au concurat pentru prima oară în cadrul categoriei maestru cu exerciţii olimpice impuse.

In anii următori numărul concurenţilor la categoria maestru a variat între 3—6, iar la al doilea campionat republican din 1955, concurează deja 8 gimnaşti.

Examinînd rezultatele obţinute de gimnaştii noştri fruntaşi constatăm că în anul 1952 numai 2 concurenţi, respectiv Kerekeş Andrei şi Orendi Frederich s-au ridicat la valoare internaţională obţinînd rezultate în jurul a 110 puncte. Rezultate mai apropiate de ale acestor doi maeştri în cadrul fiecărui campionat republican nu au reuşit să obţină decît 2 sau 3 gimnaşti. Deci majoritatea concurenţilor au obţinut rezultate sub 100 de puncte la o distanţă destul de mare de primii clasaţi.

Dintre gimnaştii noştri, în afară de cei doi pe care i-am amintit, numai cîţiva au înregistrat un progres real şi constant. Dintre aceştia trebuie remarcaţi maestrul sportului Focht Iosif şi Balogh Zoltan, care de la un concurs la altul au reuşit să obţină rezultate mai bune.

Maestrul sportului Botez Mihai, care din anul 1953 pînă la începutul anului 1955 a dovedit un uşor regres, în partea a doua a anului trecut şi-a revenit, ocupînd locul 3 în clasamentul celor mai buni.

Dintre cei tineri au înregistrat progrese reale Covaci Nicolae şi Lakatoş Ludovic, cel mai mult însă remarcîndu-se tînărul student de la Institutul de Cultură Fizică, Hargalaş Ştefan.

Maestrul sportului Redel Mihai, care în anii trecuţi a progresat constant ajungînd să se claseze de la locul 6 pe locul 3, din anul 1954, nu mai concurează.

Gimnaştii Kocsiş Francisc, Simalciuc Ştefan şi Vargha Nicolae au progresat prea puţin, iar Neubauer Iosif este în declin.

In cadrul concursurilor internaţionale, rezultatele obţinute de gimnaştii noştri sînt nesatisfăcătoare şi prezintă fluctuaţii. Aceste fluctuaţii, semnalate şi în cadrul campionatelor republicane, în majoritatea cazurilor au fost determinate de schimbarea conţinutului noilor exerciţii impuse, mereu mai pretenţioase, cu probleme noi de rezolvat.

★

Iată unele dintre cauzele care au determinat progresul prea lent al gimnasticii masculine.

In general se observă un gol însemnat între categoriile inferioare şi cele superioare, deoarece categoria medie care trebuie să aibă o bază de mase lipseşte. Există o serie de cauze care determină această situaţie şi dacă acestea vor fi eliminate, atunci legătura între categoriile inferioare şi cele superioare va fi creată prin dezvoltarea pe bază de mase a categoriei medii.

Numărul gimnaştilor care au participat la concursurile organizate de Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Consiliul Central Sindical demonstrează lipsa de preocupare a colectivelor sportive faţă de formarea unei categorii medii de gimnaşti mulţumindu-se doar cu o singură echipă reprezentativă. Aceasta este o tactică complet greşită. Un gimnast sau o gimnastă nu se poate forma în cîţiva ani şi în mod întîmplător. Antrenorul trebuie să vadă în perspectivă, în aşa fel ca gimnaştii să progreseze de la un antrenament la altul. Pentru ca munca antrenorului să fie rodnică este necesar ca un gimnast să lucreze în continuare, pe cît este posibil, cu un singur antrenor, fără să fie forţată trecerea de la o categorie la alta. Colectivele sportive trebuie să înţeleagă că în

gimnastica sportivă executarea integrală a exercițiilor pentru concurs și însușirea întregului bagaj de mișcări al unei categorii pot asigura o dezvoltare corespunzătoare a gimnaștilor. Antrenorii trebuie să țină seama că nu este de ajuns ca un gimnast care a obținut o singură dată norma de clasificare să treacă imediat la pregătirea categoriei superioare, ci se cere perfecționarea exercițiilor unei categorii prin participare la mai multe concursuri în cadrul categoriei respective. În momentul cînd gimnastul a ajuns la această etapă, el poate să treacă și la pregătirea materialului de concurs al categoriei imediat superioare, participînd însă la concursuri în cadrul vechii categorii. În momentul cînd exercițiile categoriei superioare sînt pregătite în așa măsură încît gimnastul să obțină clasificarea la această categorie, numai atunci el va putea renunța în întregime la categoria anterioară.

În momentul de față am ajuns în situația ca elevii care au trecut la universitate să fie deja clasificați în categoria juniori și a treia. În cadrul concursurilor universitare din anul 1955, pe echipe au concurat numai gimnaști de categoria juniori și de categoria a treia. Ar fi de dorit ca în scopul asigurării unei dezvoltări continue și pentru a stimula aceasta, la concursul pe echipe al școlilor superioare să intre mai mult gimnaști de categoria a II-a și eventual și I.

Pregătirea antrenorilor și profesorilor a rămas în urma cerințelor. Foarte mulți dintre ei nu au o preocupare serioasă pentru ridicarea pregătiii lor profesionale. Acest lucru reiese și din faptul că foarte puțini antrenori au lucrări în publicațiile de specialitate, fapt care ne dovedește că preocuparea lor se bazează exclusiv pe cunoștințele vechi, fără să existe o frămîntare serioasă pentru rezolvarea multiplelor probleme care se ridică în munca lor de fiecare zi.

De ce majoritatea gimnaștilor se opresc la o categorie inferioară și de ce mulți dintre gimnaști se mențin de ani de zile la aceleași rezultate ? Iată o întrebare care ne frămîntă de mult timp și la care de fapt nu este greu de răspuns. Să analizăm doar două aspecte : pregătirea fizică generală și greșelile în munca de instruire. Fără o pregătire fizică generală corespunzătoare unei categorii nici un gimnast nu poate face față cerințelor. De exemplu, cum va putea executa un sprijin lateral un gimnast lipsit de forță ? De cele mai multe ori chiar un gimnast cu suficientă forță nu va putea executa o serie de mișcări, fie ele chiar de forță, la care se cere în schimb și mobilitate, ca de exemplu la sol, din sprijin stînd ridicare din forță în stînd pe mîini. În cadrul antrenamentelor antrenorii noștri nu insistă suficient asupra executării individualizate a mișcărilor prin care se pot elimina lipsurile dezvoltării fizice generale. De asemenea este neglijată complet practicarea sporturilor complimentare, lucru atît de important în pregătirea multilaterală a unui sportiv.

Rezistența specifică la gimnastica sportivă, care se poate obține prin aplicarea eforturilor mari nu constituie o preocupare decît pentru prea puțini antrenori. Ceea ce s-a observat foarte des în concursuri este că prea puțini gimnaști pot să ducă la bun sfîrșit un exercițiu. Majoritatea executanților spre sfîrșitul exercițiului dau semne de oboseală fapt ce duce la greșeli în cele mai elementare mișcări. În această privință cu

siguranţă că mai contribuie şi faptul că în cadrul antrenamentelor se neglijează complet executarea integrală a exerciţiilor. Nu trebuie să uităm că rezistenţa specifică nu se poate obţine decît prin executarea integrală a exerciţiilor, de mai multe ori în cadrul aceluiaşi antrenament sau chiar prin executarea de două ori la rînd a aceluiaşi exerciţiu, fără a coborî de pe aparat.

Curajul, încrederea în sine şi în antrenor au un rol hotărîtor în învăţarea mişcărilor noi. Dar cum să aibă aceste calităţi un gimnast dacă el nu are imaginea clară a mişcării, pentru că nici antrenorul nu cunoaşte îndeajuns tehnica mişcării respective? Nu numai atît, cum să execute o mişcare grea un gimnast dacă antrenorul lui nu a folosit întreaga gamă a mişcărilor pregătitoare şi dacă în cazul primei execuţii integrale a mişcării nu poate acorda asigurarea respectivă, cu sau fără lonjă. In acest caz gimnastul va executa exerciţiul cu teamă, reţinut, lucru care nu poate decît să frîneze dezvoltarea gimnaştilor noştri.

Goana după obţinerea clasificării sportive, trecerea prea rapidă de la o categorie la alta, fără parcurgerea întregului material al categoriei respective atrage după sine şi o altă lipsă extrem de serioasă: o pregătire de bază superficială. De exemplu, pentru maestrul sportului Mihai Botez o foarfecă simplă la calul cu mînere trebuie să constituie o problemă? In general atît antrenorii, cît şi gimnaştii noştri acordă prea puţină atenţie prelucrării perfecte a mişcărilor de bază, cu toate că se ştie că executarea perfectă a acestora asigură poziţii de plecare favorabile pentru executarea mişcărilor pretenţioase şi dau un aspect cu totul deosebit întregului exerciţiu.

Munca celor mai cunoscuţi antrenori este lipsită de perspectivă. Ei nu pot să-şi planifice munca lor în aşa fel încît după o perioadă de timp oarecare să poată asigura rezultatele dorite. Ei privesc lecţia de antrenament ca ceva de sine stătător, fără să-şi dea seama că lecţia de antrenament nu este decît o verigă în lanţul antrenamentelor. Planificarea muncii este privită ca o sarcină obligatorie, fără ca gimnaştii şi antrenorii să fie convinşi că numai cu o muncă judicios planificată, cu perspectivă, se poate asigura un progres constant şi ritmic al dezvoltării măiestriei sportive. Planificarea trebuie să fie în aşa fel întocmită încît să asigure o muncă neîntreruptă, lipsită de concedii prea mari şi participareă la cît mai multe concursuri.

In general, noi dispunem de prea puţini antrenori de categoria I, acei care se ocupă de vîrfurile sportive. Munca lor de pînă acum este apreciată, dar prezintă încă o serie de lipsuri. In afară de cele amintite mai sus, vom mai aminti şi altele.

Cei mai mulţi antrenori de categoria I se ocupă de cîte o singură echipă reprezentativă în cadrul căreia sînt primiţi gimnaşti gata formaţi, rodul muncii altora. Aceşti gimnaşti au multe deprinderi formate greşit, aproape inevitabile prin munca unui antrenor cu o calificare inferioară. In acest caz sarcina antrenorului este mult mai complicată, deoarece el trebuie să distrugă deprinderi greşit formate şi să formeze altele noi, lucru mult mai greu de realizat decît formarea de la început a deprinderilor corespunzătoare. Plecînd de la această constatare se poate for-

mula o sarcină deosebit de importantă pentru antrenorii noștri cu o calificare superioară : pe lîngă pregătirea echipei reprezentative ei să fie obligați să lucreze efectiv cu o echipă de perspectivă, care conține elemente tinere, cu care se va trece treptat de la o categorie la alta în condiții optime.

In multe cazuri se afirmă că antrenorii noștri din provincie nu primesc ajutor suficient. Ne întrebăm însă, publicațiile de pînă acum, traducerile din limba rusă, ce împărtășesc experiența muncii de pregătire a gimnaștilor sovietici care în ultimul timp s-au dovedit imbatabili la toate concursurile internaționale, și publicațiile specialiștilor noștri nu au ajutat la nimic ? Mai mult decît atît, foarte mulți antrenori din provincie, de exemplu Szasz Andrei, Lorincz Francisc din Timișoara, Drăghici Francisc și Dan Alexandru din Reșița, Moldovan Vasile din Cluj, prof. Reti Francisc din Oradea și alții, care au lucrat efectiv ca antrenori ai loturilor noastre și care au fost la concursuri de mare amploare ca Olimpiada, campionatele mondiale, unde au putut urmări pe gimnaștii sovietici și alți gimnaști de valoare mondială, prin ce mijloace au împărtășit din experiența lor celorlalți antrenori ?

Se știe că gimnastica noastră masculină a rămas în urmă din cauza muncii unilaterale și în multe cazuri din cauza muncii necorespunzătoare a antrenorilor noștri. Este necesară organizarea din partea Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport a unor cursuri de reîmprospătare a cunoștințelor antrenorilor și a unor cursuri organizate de Ministerul Învățămîntului, cu același scop, pentru profesorii de educație fizică și în special pentru cei din învățămîntul superior. Colegiul de antrenori din Comisia centrală de gimnastică va trebui să dinamizeze activitatea antrenorilor în special în ce privește ridicarea cunoștințelor teoretice, să stimuleze schimbul de experiență prin diverse articole publicate.

In general se cere o activitate mult mai intensă, pe baze științifice, în scopul ridicării necontenite a măiestriei sportive.

Să nu uităm că sarcina cea mai importantă a muncii antrenorului este aceea de a-i forma pe sportivi în spiritul educației comuniste, de a crea colective închegate, a căror componenți să lupte pentru dezvoltarea necontenită a măiestriei sportive.

Combinațiile tactice din „momente fixe" în jocul de rugbi

prof. N. PĂDUREANU
antrenor de stat

Jocul de rugbi a obținut în ultimul timp o serie de succese nu numai prin creșterea numărului echipelor sau a jucătorilor, dar și în ce privește performanțele realizate de echipele noastre în întîlnirile cu echipe de mare valoare din occident.

Pe drumul acesta al îmbunătățirii continue a activității rugbistice devine mai evidentă necesitatea organizării procesului de instruire al echipelor noastre pe baze cît mai metodice, în vederea unei juste realizări a factorilor conținutului antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, moral-volitivă, teoretică).

Dacă din unele puncte de vedere valoarea rugbiului nostru se prezintă mulțumitor din altele însă nu se poate spune același lucru. In ceea ce privește tactica spre exemplu munca de instruire trebuie astfel organizată ca și aci creșterea valorică să atingă nivelul pe care poate cu prisosință să-l obțină.

Vom căuta să determinăm în rîndurile ce urmează aspectul și particularitățile „combinațiilor tactice din momente fixe".

Ca în toate celelalte jocuri sportive și în desfășurarea unei partide de rugbi intervin anumite situații precis determinate prin fluierul arbitrului, în care jocul este întrerupt. Aceasta se întîmplă după ieșirea mingii afară din teren, după un atins în terenul de țintă, după o oprire din zbor (marc), după un afară din joc (ofsaid), după o greșeală de înainte etc.

Spre deosebire însă de toate celelalte jocuri sportive, numai în rugbi, la fluierul arbitrului se împarte terenul în două părți, printr-o linie imaginară perpendiculară pe margine, care trece prin locul opririi. In plus este caracteristică, separarea și regruparea celor două formații, fiecare în partea ei de teren, dincolo de locul de demarcare a opririi. Numai după asta se trece la rezolvarea tactică a repunerii mingii în joc.

Combinațiile tactice din „momente fixe", datorită faptului că cer anumite așezări ale jucătorilor în teren, pot fi analizate în ce privește succesiunea paselor și deci pot fi conduse la fel ca în toate jocurile sportive. Ele urmăresc realizările unui „om liber" care să se angajeze într-o acțiune de atac, fie în vederea cîștigării de teren, fie pentru obținerea unei încercări.

Urmărind desfășurarea unei partide de rugbi, distingem următoarele „momente fixe": marginea; grămada ordonată; oprirea din zbor (marcul); un atins în terenul de țintă (22); lovitura de picior pedeapsă; începerea jocului.

Aceste „momente fixe" se joacă în moduri diferite unele de altele. Intr-o primă categorie vom include grămada ordonată și marginea. In aceste cazuri repunerea în joc se face printr-o „angajare", în care echipa care n-a cauzat întreruperea partidei are dreptul de a reintroduce mingea în joc. Este interesant de semnalat că regulamentul nu socotește jocul marginii sau al grămezii ordonate ca o pedeapsă, și consideră că nu există, sau nu trebuie să existe, nici un fel de avantaj din aceasta. Practica jocului demonstrează însă că echipa care are dreptul de a repune mingea în joc are totuși o situație privilegiată. Să privim jocul marginii. Regulamentul menționează că repunerea mingii în joc se va face pe linia perpendiculară pe locul determinat de arbitru, linie care separă de altfel și cele două compartimente de înaintare. Conținutul tactic al acestei acțiuni constă în faptul că cel ce aruncă trebuie să trimită mingea în joc în locul unde un coechipier de al său este mai bun, sau mai înalt decît adversarul. Mai mult chiar, cînd un partener nu este marcat în margine, cea mai elementară tactică cere să i se paseze lui mingea. Odată mingea primită poate fi jucată în cadrul compartimentului de înaintare, sau trimisă direct liniei de treisferturi. Rezolvarea

marginii se poate realiza în feluri variate, dintre care cele mai cunoscute sînt : deschiderea directă la mijlocași ; deschiderea cu om alături ; grămada deschisă (spontană) ; șurubul ; spargerile.

Vom insista asupra grămezii deschise. Acest procedeu tactic colectiv a luat naștere din folosirea tactică a regulamentului, care prevede că și grămada deschisă împarte terenul în două. Datorită faptului că nu toate prinderile din margine permit trimiterea mingii la mijlocași în timpul cel mai scurt, de multe ori aceștia sînt atacați foarte prompt de jucătorii din linia a treia adversă, care reușesc astfel să strice deschiderile. Pentru a se opri acțiunile de atac ale jucătorilor liniei a treia, mingea este reținută în margine în condițiile unei grămezi, care imediat ce este întocmită interzice atacul jucătorului din linia a treia. In felul acesta se justifică rațiunea întocmirii grămezii deschise prin adunarea și legarea jucătorilor care încadrează prinzătorul din margine. Mingea este lăsată la pămînt iar grămada sau o trage afară, sau o trece, depășind-o prin împingere, mijlocașului de grămadă care o va juca (fig. 1).

Acest procedeu s-a îmbunătățit atît în ce privește organizarea compartimentului, cît și în ceea ce privește trecerea mingii. Astfel folosindu-se tactic faptul că mingea circulă mai repede ca jucătorul se constată că unele echipe prezintă o nouă organizare a grămezii deschise din margine (fig. 2).

Prin această așezare se depărtează adversarul distructiv (jucătorul din linia a treia) menținîndu-l pe linia ofsaidului determinată de minge, iar mijlocașul de grămadă capătă o libertate mai mare de mișcare. Datorită vitezei de circulație a mingii, superioară oricărui jucător, din grămada deschisă se utilizează o pasă din mîini, de la prinzătorul din margine la mijlocașul de grămadă, prin culoarul format de organizarea acestei grămezi.

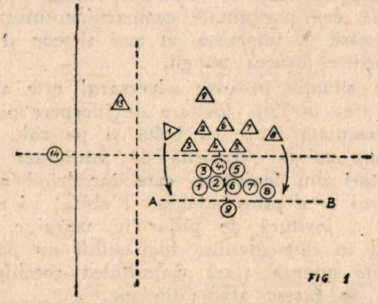


FIG 1

Grămada ordonată, datorită faptului că angajarea fizică a celor două linii I solicită o întrepătrundere, favorizează o poziție mai avantajoasă pentru trăgătorul care, față de partea pe unde se introduce mingea, este mai aproape de locul unde mingea trimeasă de mijlocașul la grămadă va atinge pămîntul (fig. 3). Linia dreaptă, de la piciorul 4 al trăgătorului echipei B la locul unde mingea ia contact cu solul, arată că ea este mai lungă decît linia dreaptă care prezintă acțiunea piciorului 4 al trăgătorului echipei A, al cărei mijlocaș a introdus mingea în joc. Acest avantaj pozițional a creat în practică semnalizarea cu mîna pe care o face trăgătorul mijlocașului său la grămadă, pentru a-i indica locul convenabil.

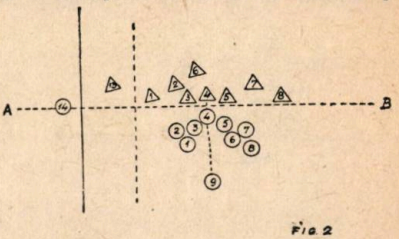


FIG 2

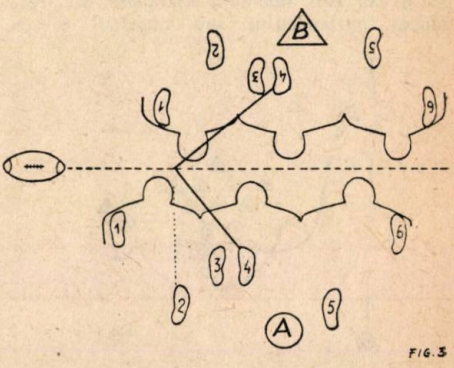


FIG 3

In urma acestei analize de detaliu, constatăm că și ieșirea mingii din grămadă poate fi condusă astfel încît să ducă, folosind regulamentul, la rezolvări favorabile în ce privește desfășurarea jocului.

In cazurile în care mijlocașul care introduce mingea are lîngă el pe mijlocașul advers conducerea mingii va fi executată de jucătorii liniei a doua, spre partea de dincolo de închizătorul grămezii (fig. 4). In felul acesta mijlocașul echipei care a pierdut mingea este pus în imposibilitate

de a ataca deoarece linia A-B determină ofsaidul la grămadă.

Mergînd mai departe cu analiza asupra acestui aspect al unei variante la care se pretează grămada ordonată, constatăm că mijlocaşul la grămadă al echipei care

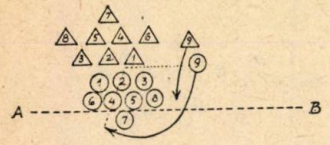


FIG. 4

se află în posesia mingii poate porni un atac pe partea opusă celei pe unde a fost introdusă mingea (fig. 5). El se va duce direct spre singurul adversar care îi poate ieşi în faţă, jucătorul linia treia numărul 8 şi scoţîndu-l din joc printr-o pasă din placaj sau din imediată apropiere, va trece mingea partenerului său numărul 6, cu

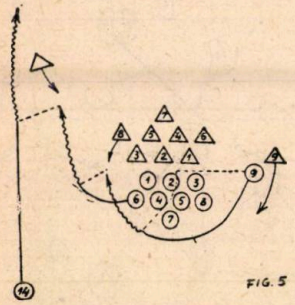


FIG. 5

care încrucişează. Din această situaţie jucătorul din linia treia nr. 6 intră într-o rezolvare de doi contra unul, avînd partenere aripa sa nr. 14, în faţa unui singur apărător aripa nr. 13.

Pe lîngă această combinaţie, din grămada ordonată se pot porni multe alte acţiuni care, datorită cunoaşterii prealabile a poziţiilor adversarului, duc la crearea „omului liber", sau pot conduce faza la forme mai simple de rezolvare, de domeniul acţiunilor de tactică individuală.

Oprirea din zbor este cunoscută prin însemnarea locului (marc !) cu călcîiul, concomitent cu prinderea unei mingi venite direct de la adversar. La fluierul arbitrului, terenul este împărţit după linia imaginară perpendiculară pe margine, care trece prin locul însemnat, iar echipele se separă luînd dispozitive variate în funcţie de scopul tactic ce-l urmăresc.

Cînd oprirea din zbor este executată în apropierea buturilor adverse poate duce la înscrierea de puncte printr-o lovitură de picior. Şi în acest caz se foloseşte regulamentul în scop tactic prin aceea că permite purtătorului mingii să se retragă de pe locul opririi, în timp ce apărătorul este reţinut pe semn. El nu poate ataca decît în momentul în care se schiţează începerea loviturii. In felul acesta oprirea din zbor pe linia de 22 m urmată de o retragere la 8—10 m de la această linie poate pune un jucător în situaţia de a executa o lovitură de picior de la aproximativ 35 m, fără prea mare dificultate. Mai mult chiar, după executarea loviturii, urmărindu-se mingea în zbor, apărătorul poate fi constrîns la un atins în terenul de ţintă sau la o lovitură în margine.

Lovitura de pedeapsă acordată de arbitru în anumite situaţii, orientată tactic în funcţie de aşezarea pe teren a apărătorilor, poate şi trebuie să fie astfel executată încît să dea posibilitatea : la urmărirea mingii ori lansarea unei acţiuni pe partea de teren mai slab acoperită, prin folosirea loviturii la 5 m cu un unghi de 1^0.

Lovitura de la centru, fie că este vorba de începerea jocului sau reprizei, fie că este o reîncepere după o încercare, prezintă interes sub aspectul rezolvării tactice. Datorită faptului că regulamentul obligă echipa, care are de executat această lovitură, să trimeată mingea dincolo de linia punctată de la 10 metri, paralelă cu linia de centru, s-a născut în practică orientarea acestei lovituri în aşa fel încît mingea să fie trimisă în condiţii cît mai grele pentru adversar. Iată cum lovitura executată chiar pe linia de 10 m cere ca mingea să aibă o traiectorie înaltă pentru ca să dea posibilitate compartimentului de înaintare să intervină cît mai repede şi să împiedice jucarea mingii.

In situaţia în care adversarul este adunat prea în faţă, lovitura de începere poate fi executată lung, cu boltă şi pe colţ. Ea trebuie să fie urmărită de minimum doi jucători din înaintare, care încadrînd apărătorul ce a prins mingea, îl obligă să execute o lovitură de picior în margine. In cazul în care lovitura fundaşului nu poate trimite mingea afară majoritatea coechipierilor se găsesc afară din joc.

O lovitură lungă şi cu boltă pe buturi, urmărită de cel puţin doi jucători poate forţa execuţia unui atins în terenul de ţintă. Trebuie remarcată aci dificultatea celeilalte posibilităţi în care este pus fun-

dașul, deoarece situația îi cere o puternică lovitură de picior de aproximativ 30—40 m, prin care totuși nu obține marginea prea departe de terenul de țintă.

După un atins în terenul de țintă apărătorul poate fi constrîns, datorită faptu-

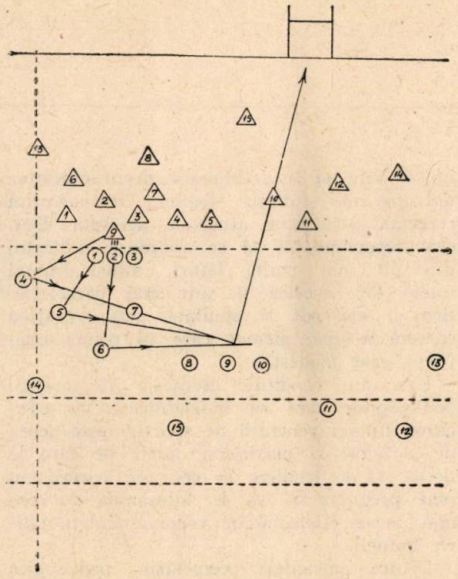


FIG. 6

lui că trebuie să execute un drop-gol care să cadă în teren, să intre într-o acțiune căreia i se poate anticipa rezolvarea. Astfel dacă la o lovitură de reîncepere a jocului de pe linia de 22, se opune celui care execută lovitura 3 adversari, el este silit sau să se retragă și să bată peste ei, sau să-i atingă trăgînd printre ei, dar lovitura va fi scurtă. Mingea poate fi trecută unui coechipier aflat spre centrul terenului. In orice situație însă, pericolul asupra buturilor poate fi menținut, fie prin încercarea de a face un marc (oprire din zbor), fie prin trecerea mingii unui jucător specializat în lovitura de picior căzută de la aproximativ 35 m de la centru. Acesta poate executa lovitura din pasa primită de la un jucător linia a doua sau a treia dispus în teren în spatele celor trei care blochează lovitura de reîncepere de la linia de 22 metri (fig. 6).

Datorită specificului jocului de rugbi în XV, presărat cu numeroase opriri și întreruperi, sistematizarea combinațiilor tactice din momente fixe scoate în relief necesitatea orientării tactice în ceea ce privește anticiparea succesiunii unor pase de pe poziții determinate. In felul acesta jucătorii vor putea avea reprezentarea perspectivei, vor ști să aprecieze greșeala adversarului și în plus se va contura mai limpede pentru apărător organizarea apărării.

Această studiere și aplicare a tacticii combinațiilor din momente fixe aduce un real folos în ridicarea valorică a jocului de rugbi practicat în țara noastră și împreună cu studierea rezolvărilor combinațiilor întîmplătoare ce se ivesc în joc, împreună cu perfecționarea îndemînării, fentelor și a tuturor elementelor de mișcare în teren, putem spera că muncind temeinic vom contribui la ridicarea jocului de rugbi.

Despre metoda analizei rezultatelor în sport

Prof. MIHAI EPURAN

Ridicarea nivelului pregătirii sportive nu se poate realiza decît în măsura în care metodele de studiu, de cercetare a fenomenului educației fizice sînt metode obiective și pot furniza celui care le folosește indicații în legătură cu noile căi de urmat.

Folosirea unor metode științifice de cercetare duce la concretizarea regulilor și a legilor după care se desfășoară un anumit fenomen, duce la generalizare, asigurînd în felul acesta înnoirea, inovația, atît de necesară în orice muncă și, desigur și în munca pedagogică.

Experiența antrenorilor fruntași nu este o experiență pe care alții o pot folosi ca atare, ci ea trebuie să se prezinte sub forma unor largi generalizări.

La asemenea generalizări se poate ajunge numai folosind cele mai convenabile metode de cercetare, interpretînd și explicînd în lumina legilor științei, datele activității practice.

Cunoscutul savant sovietic I. P. Pavlov spune următoarele în legătură cu importanța metodei de cercetare : „Cu fiecare pas înainte al metodicii, parcă ne ridicăm cu o treaptă mai sus, în fața căreia se deschid orizonturi mai largi, cu obiective necunoscute mai înainte și din această cauză prima noastră sarcină a fost elaborarea metodicii".

Trebuie subliniat faptul că nu întotdeauna se consideră cu justețe rolul metodelor de cercetare în munca pedagogilor, — antrenori sau profesori. Metodele cercetării științifice nu se folosesc numai atunci cînd se pregătește o lucrare cu un subiect deosebit, inedit și interesant. Este necesar să se rețină că munca de fiecare zi nu poate fi dusă în bune condiții decît în măsura în care cel care o duce se bazează pe cunoașterea și folosirea metodei obiective. Chiar și cel mai modest activist din domeniul culturii fizice și sportului nu se poate dispensa de folosirea uneia sau alteia dintre metodele științifice. De asemenea, în folosirea acestor metode nu trebuie să se stabilească drept obiective descoperirea tuturor legilor fenomenului cercetat, nici toate aspectele acestuia. Deși este recomandabil să se abordeze subiectul din cît mai multe laturi, totuși numai unele din acestea îi sînt mai caracteristice și ele pot fi studiate prin folosirea corectă a unei metode care în primă aparență este modestă.

Una din condițiile esențiale ale muncii pedagogilor care se îndeletnicesc cu educarea tinerei generații de sportivi este aceea de a folosi la maximum datele pe care le dețin, să le studieze în ceea ce acestea au mai pregnant și să le folosească cu cea mai mare eficiență în vederea îmbunătățirii muncii.

Dintre metodele cercetării pedagogice aflate la îndemîna oricărui activist în domeniul culturii fizice și sportului, ne va interesa în cele ce urmează *metoda analizei rezultatelor*, denumită în unele manuale metoda studiului produselor activității sau a studiului documentelor. Ne ocupăm în special de această metodă deoarece în literatura pedagogică și psihologică nu se dau amănunte asupra condițiilor folosirii ei și pentru că activitatea sportivă se pretează la o asemenea cercetare, din punct de vedere al înregistrării, reprezentării și interpretării diferitelor rezultate cantitativ sau calitativ exprimate.

Metoda analizei rezultatelor este mai ales o metodă de cercetare psihologică și pedagogică, întrucît gîndurile, sentimentele și pasiunile, interesele și obiceiurile, cu alte cuvinte întreaga activitate psihică a omului capătă totdeauna expresia materializată în mișcări, acțiuni, în general în comportare.

Fundamentînd psihologia materialistă Lenin scria următoarele : „După ce criteriu să judecăm gîndurile și sentimentele reale ale personalităților reale ? Se înțelege că acest criteriu nu poate fi decît unul singur : acțiunile acestor personalități".

In lumina acestei teze, metoda analizei rezultatelor activității trebuie să ne ducă la

cunoașterea personalității omului pe care-l studiem. Fără să urmărim întotdeauna acest lucru, în practica sportivă studiul acțiunilor sportivilor, al performanțelor lor, ne poate arăta particularitățile dezvoltării lor, perioadele cele mai fructuoase ale activității, influența pe care au avut-o unii din factori etc. și implicit, particularitățile personalității acestora ?

Cum se prezintă rezultatele activității ? Referindu-ne la acțiunile sau faptele din orice domeniu de activitate și deci și din activitatea sportivă, putem spune că ele se pot grupa astfel : a) acțiuni constante, permanente (foarte rare), b) acțiuni periodice, ritmice (foarte des întîlnite în sport) și c) acțiuni episodice, întîmplătoare (și ele destul de frecvente și uneori neprevăzute). Privite din alt punct de vedere, aceste acțiuni se prezintă sub aspect *calitativ* (în gimnastică, sărituri în apă și cu schiurile etc.) și *cantitativ* (performanță, exprimată în sistemul CGS — centimetru, gram, secundă — sau în puncte de scor ș.a.).

Metoda analizei rezultatelor are în vedere în special acele acțiuni care sînt mai frecvente și care pot fi măsurate mai mult sau mai puțin obiectiv (măsurătoare precisă sau apreciere în puncte sau scor).

Metoda analizei rezultatelor activității sportive constă în studiul rezultatelor, în compararea lor, în cercetarea condițiilor în care au fost realizate, a influențelor care s-au exercitat din partea factorilor de mediu sau din partea adversarilor, în studierea fluctuației rezultatelor în diferite perioade, în creșterea sau regresia lor pe durata mai multor luni sau ani ș.a.m.d. Această studiere trebuie să-l ducă pe profesor sau antrenor la stabilirea unor concluzii în legătură cu eficiența metodelor sale de lucru, cu gradul de pregătire la care au ajuns sportivii etc. și la stabilirea — pe baza acestor concluzii — a unor noi metode de muncă în vederea creșterii performanțelor.

Analiza rezultatelor cere în primul rînd *existența datelor precis exprimate în cifre* și calificative, întrucît numai sub forma aceasta rezultatele pot fi studiate mai bine, prin reprezentare grafică și interpretare statistică și pedagogică.

In al doilea rînd această metodă cere o judicioasă *exprimare a cifrelor*, în vederea extragerii din ele a fenomenului caracteristic, a legii după care s-au obținut și dezvoltat aceste cifre care reprezintă performanțe.

In al treilea rînd, metoda pretinde cercetătorului *discernămînt în interpretarea datelor* și în stabilirea a ceea ce este esențial spre deosebire de ceea ce este neesențial, accesoriu.

Cele trei condiții care trebuie îndeplinite pentru folosirea cu succes a metodei analizei rezultatelor activității pot fi îndeplinite cu ușurință de oricare dintre antrenorii sau profesorii care au o bună planificare și o evidență corectă a muncii lor și a sportivilor. Pe baza datelor evidenței se poate face o analiză deosebit de fructuoasă, care să ajute substanțial progresul sportiv.

Exemplele pe care le folosim în acest articol nu au fost construite pentru a ilustra o teorie, ci au fost luate direct de la antrenori. Nu vom face aprecieri critice asupra lor, deși poate unele ar putea fi îmbunătățite, iar altele nu sînt destul de expresive sau concludente.

Vom da în continuare indicații privind exprimarea variată a performanțelor în unele ramuri de sport. Accentuăm asupra acestui aspect întrucît, deși formal, este poate cel mai important în munca de inițiere a antrenorilor și profesorilor în folosirea metodei analizei rezultatelor.

Cît despre interpretare, ea va deveni din ce în ce mai justă, mai corectă, pe măsură ce cercetătorul va căpăta experiență și va învăța din practică ce fel de date poate folosi cu certitudine, care dintre ele exprimă mai bine fenomenul care se cere să fie cunoscut.

Aici trebuie să subliniem necesitatea de a se folosi, în afara datelor analizei rezultatelor, și datele pe care le oferă metodele celelalte de cercetare, în special observația pedagogică, discuțiile și chiar experimentul pedagogic, întrucît este cunoscut faptul că o singură metodă nu poate oferi date suficiente pentru cunoașterea integrală a obiectului cercetării. Observația și discuțiile pot oferi explicațiile comportării mai bune sau mai slabe a unui sportiv pe parcursul unui sezon, cauzele salturilor sau căderilor, pe care analiza grafică — statistică le constată numai.

Așa după cum am mai spus exprimarea judicioasă a cifrelor care reprezintă rezultatele activității este una din condițiile de bază ale folosirii cu succes a metodei analizei.

Problema se prezintă în felul acesta : să se găsească cea mai bună formă de exprimare a rezultatelor, așa încît dintr-o privire să se poată aprecia caracteristicile de seamă ale desfășurării fenomenului.

Aspectul acesta al metodei analizei activității poartă numele de *reprezentare grafică* și constă din construirea unei ima-

gini spaţiale cu caracter convenţional a datelor evidenţei sportive.

Reprezentarea grafică este totalitatea lucrărilor de desen liniar care contribuie la explicarea relaţiilor existente între diferite mărimi, în cazul nostru între mărimile care reprezintă performanţe, număr de repetări, situaţii etc. La desenul construit se adaugă notaţiile auxiliare care explică graficul, făcîndu-l inteligibil pentru oricare cititor.

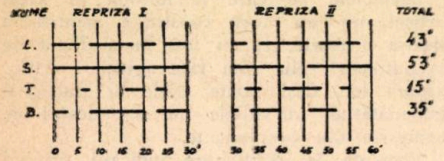


Fig. 1. Graficul prezenţei în joc a 4 jucători din echipa de handbal a C. C. A. la 2.I.1956 (în sală).

Pentru întocmirea graficelor se folosesc elemente geometrice cum sînt segmentele de linii, figuri plane etc.

Cea mai simplă reprezentare a numerelor este reprezentarea prin segmente, de-a lungul unei drepte aşezîndu-se punctele la le unde schimbarea jucătorilor este permisă şi ea se produce de mai multe ori — baschet, handbal de sală, hochei). (Fig. 1).

Forma de reprezentare cea mai des folosită este sistemul de coordonate şi reţeaua.

Sistemul de coordonate este construit din două drepte care se întretaie formînd un unghi drept. Linia orizontală poartă numele de axă a absciselor (axa x-ilor sau axa orizontală), iar linia verticală se numeşte axa ordonatelor (axa y-ilor sau axa verticală). Punctul de intersecţie al axelor se numeşte punctul de origină al coordonatelor şi se notează cu O. Direcţia la dreapta şi în sus de la originea coordonatelor se consideră pozitivă, la stînga şi în jos se consideră negativă. In graficele curente se folosesc valorile pozitive.

Pe cele două axe de coordonate se construiesc scări, care reprezintă diferite valori şi cu ajutorul cărora se figurează în planul axelor situaţia punctelor reprezentînd aceste valori. Cînd scările de pe axe se duc paralel la axa orizontală şi verticală se construieşte aşa-numita reţea, un caroiaj pe care se pot indica diferite valori.

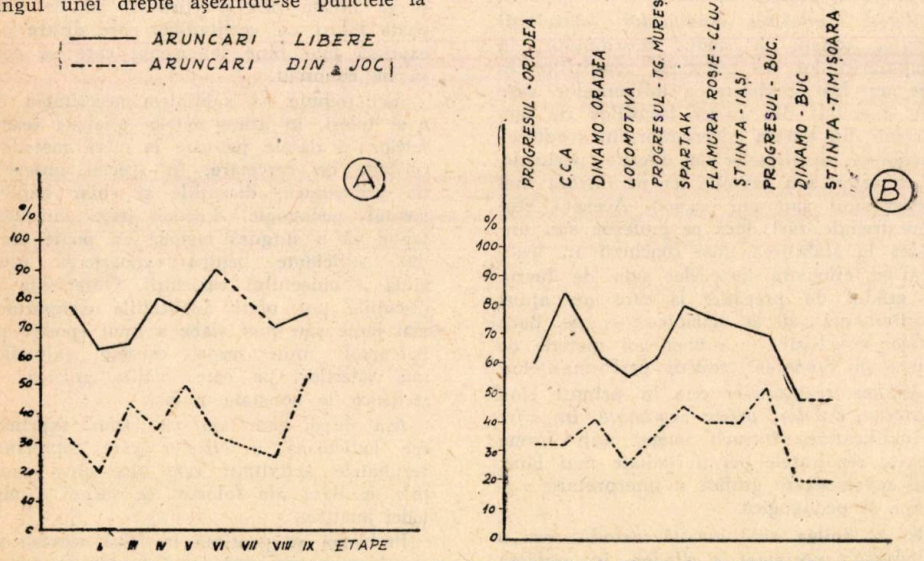


Fig. 2. (A) Eficacitatea aruncărilor la coş din joc şi lovituri libere, în 9 etape ale jucătorului Nedef Mihai (1955). (B) Eficacitatea aruncărilor la coş ale echipei Ştiinţa I.C.F. în turul campionatului categoriei A 1955.

locurile corespunzătoare. O asemenea reprezentare, ceva mai complexă însă, se poate face în legătură cu timpul cît a fost folosit în joc unul din jucători (la jocuri-

Dacă, de exemplu, pe axa absciselor se notează numărul repetiţiilor, sau cum este în cazul figurii noastre — numărul etapelor de joc, iar pe axa ordonatelor pro-

centajul aruncărilor la coș reușite în timpul jocului, din joc sau din lovituri libere, vom obține un grafic al eficacității aruncărilor la coș al unui jucător sau ale unei echipe. In general, în reprezentările care folosesc sistemul de coordonate, pe axa orizontală se notează timpul, numărul repetițiilor ș.a., iar pe axa verticală cantitățile exprimate în numere sau în calificative. (Fig. 2).

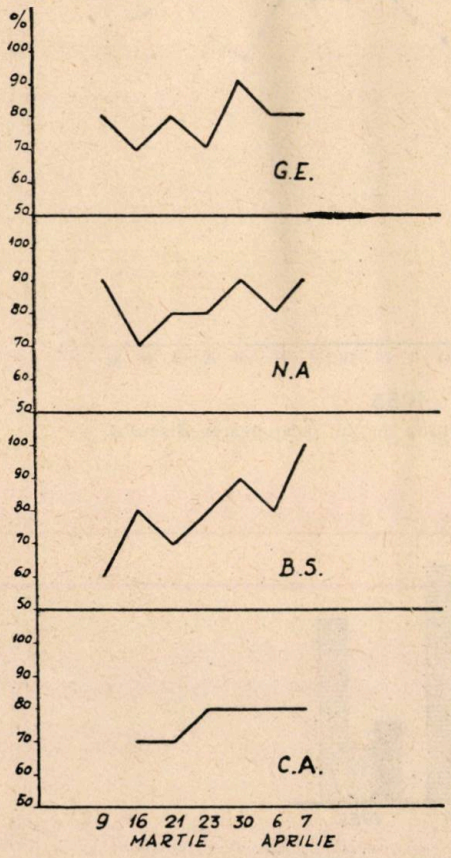


Fig. 3. Graficul serviciului la antrenamente. Echipa de volei Știința I.C.F. — Campionatul regional.

Pentru exprimarea variată a diferitelor dependențe între numere, între performanțe, număr de repetări, condiții etc. se folosesc mai multe feluri de exprimări, dintre care tabelul și graficul de coordonate sînt cele mai folosite. Este de remarcat că tabelul prezintă cifrele seci, cerînd cititorului să facă eforturi de comparare și interpretare. Aceleași cifre din tabel vorbesc altfel atunci cînd sînt reprezentate grafic. (Fig. 3 și 4).

Iată de exemplu un tabel în care sînt exprimate comparativ cele mai bune rezultate obținute la greutate fete în R.P.R. în anii 1953, 1954, 1955 :

	1953	1954	1955
peste 13 m	—	1	3
12—12,99 m	2	3	2
11—11,99 m	4	9	7

(vezi Sportul Popular din 19 ianuarie 1956).

Comparîndu-l cu graficul alcătuit după aceste date, pe care îl dăm în continuare constatăm că acesta este mult mai expresiv. (Fig. 5).

In grafic apar elemente deosebite de cele amintite mai înainte ; apar figuri asemănătoare — dreptunghiurile de diferite mărimi — care exprimă diferențele cantitative, figuri care primesc hașuri deosebite, în funcție de locul pe care îl ocupă în grafic.

Pentru exprimarea unor anumite fenomene, pentru cunoașterea frecvenței apariției unui rezultat în anumite condiții se pot folosi cu succes tabelele și graficile corespunzătoare. De exemplu, pentru a ști în care dintre încercări atletul reușește cele mai bune performanțe ale concursului respectiv, antrenorul a urmărit un număr de concursuri pe timp de un an și a alcătuit tabelul următor :

Cea mai bună și cea de a doua performanță obținută de atletul Șirbu Sergiu la aruncarea discului, în 15 concursuri în anul 1955.

Incercarea	1	2	3	4	5	6	
Cea mai bună performanță	1	2	3	4	3	2	15
A doua performanță	0	3	2	4	2	2	15
Total :	1	5	5	8	5	4	15

Graficul construit după acest tabel este grăitor. (Fig. 6).

In alte condiții antrenorii imaginează diferite sisteme de reprezentare a rezultatelor, care totodată pot constitui și ele-

mente ale evidenţei (de exemplu în gimnastică, (vezi graficul — Fig. 7).

Necesităţile de analiză cît mai obiectivă a activităţii sportive stimulează imaginaţia fiecărui activist şi-l ajută să găsească cele referinţă. Iată de exemplu, graficul construit de autorul acestui articol, în care apar pe axa orizontală două scări, una reprezentînd succesiunea la serviciu a echipei A şi cealaltă a echipei B, cu alternanţa specifică

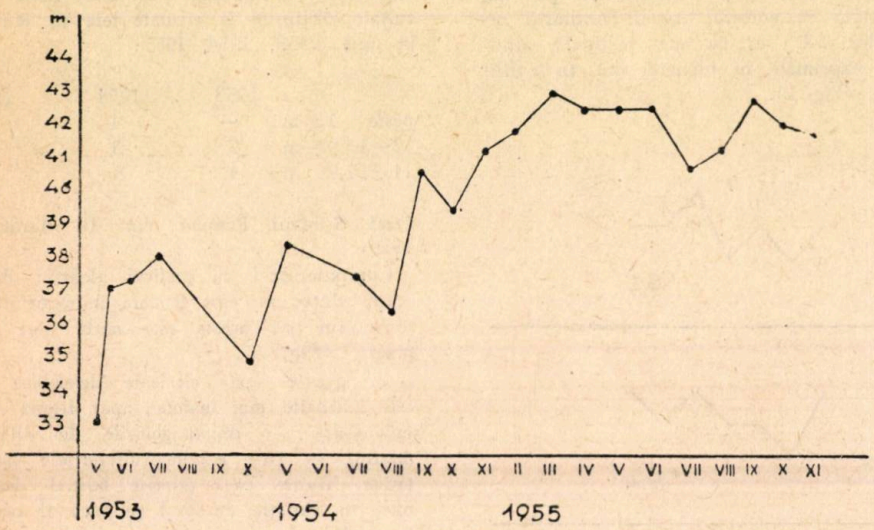


Fig. 4. Evoluţia performanţelor atletului Ştirbu Sergiu, la aruncarea discului.

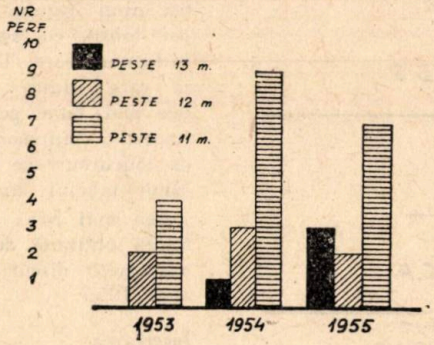


Fig. 5. Frecvenţa celor mai bune performanţe la aruncarea greutăţii fete.

mai bune forme de exprimare grafică a rezultatelor.

In acest articol am prezentat formele cele mai simple de exprimare grafică a rezultatelor şi a corelaţiilor dintre cifre. Se pot construi grafice în care să figureze mai multe curbe, cu sisteme mai multe de jocului de volei, iar pe axa verticală ordinea punctelor realizate în joc. Pe axa orizontală au fost înscrise şi unele momente episodice, care au darul să influenţeze evoluţia scorului (întreruperi de joc, schimbări de jucători). Cel care citeşte graficul poate aprecia de la prima vedere caracte-

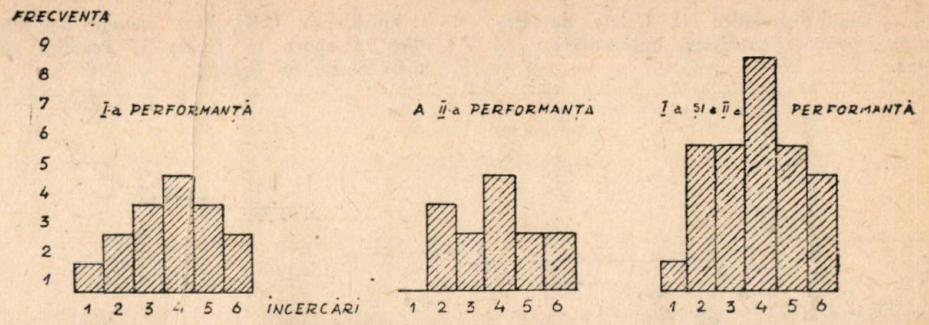


Fig. 6. Prima şi cea de a doua performanţă în 15 concursuri (în cele 6 încercări) la aruncarea discului — atletul Stîrbu Sergiu.

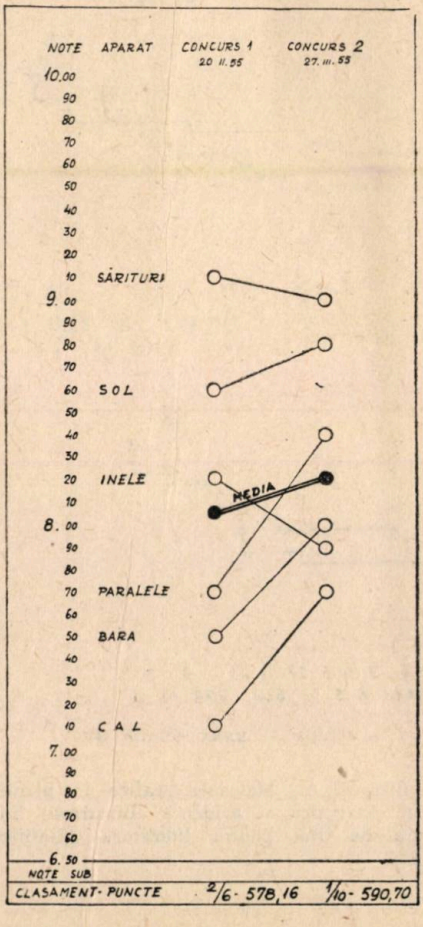


Fig. 7. Evidenţa rezultatelor obţinute în 2 concursuri de echipa de gimnastică a C.C.A. în 1955.

rul întrecerii, valoarea unei echipe în raport cu alta, iar la citirea atentă a graficului descoperă şi momente critice ale jocului, influenţele pe care le-au avut întreruperile sau schimbările etc. Faptul că pe axa orizontală se notează numărul jucătorului de la serviciu, ajută la stabilirea formaţiei care a avut cea mai bună eficacitate în timpul jocului. Grafice asemănătoare pot fi efectuate la jocul de baschet, notînd pe curbă şi iniţialele jucătorilor care realizează punctele. (Fig. 8).

In sfîrşit, trebuie să amintim de forma de reprezentări, specifice unor ramuri de sport, în care contribuţia creatoare a antrenorilor este deosebit de importantă. De exemplu, graficul locului prin care mingile trase de înaintare străpung planul vertical al porţii, sau graficul poziţiei trăgătorilor în concursurile de tir etc.

Activitatea de cultură fizică şi sport şi mai ales aspectul instructiv-educativ al acesteia sînt atît de bogate şi variate, încît posibilităţile descoperirii de noi metode de cercetare şi studiu sînt nelimitate.

Antrenorii, profesorii şi activiştii au datoria să contribuie din plin la dezvoltarea metodicii cercetării în activitatea de cultură fizică şi sport.

Notă. *Exemplele de grafice au fost furnizate de profesorii şi antrenorii I. Kunst, I. Medrea, R. Podlaha, A. Predescu şi V. Surugiu.*

Bibliografie

Teplov B.M., Despre metoda obiectivă în psihologie. Traducerea Institutului de

studii romîno-sovietice, în Caiete de traduceri pentru catedrele universitare, X. 1952.

Spiridonov C.N., Noi metode de cercetare în sport, în Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 9/1952.

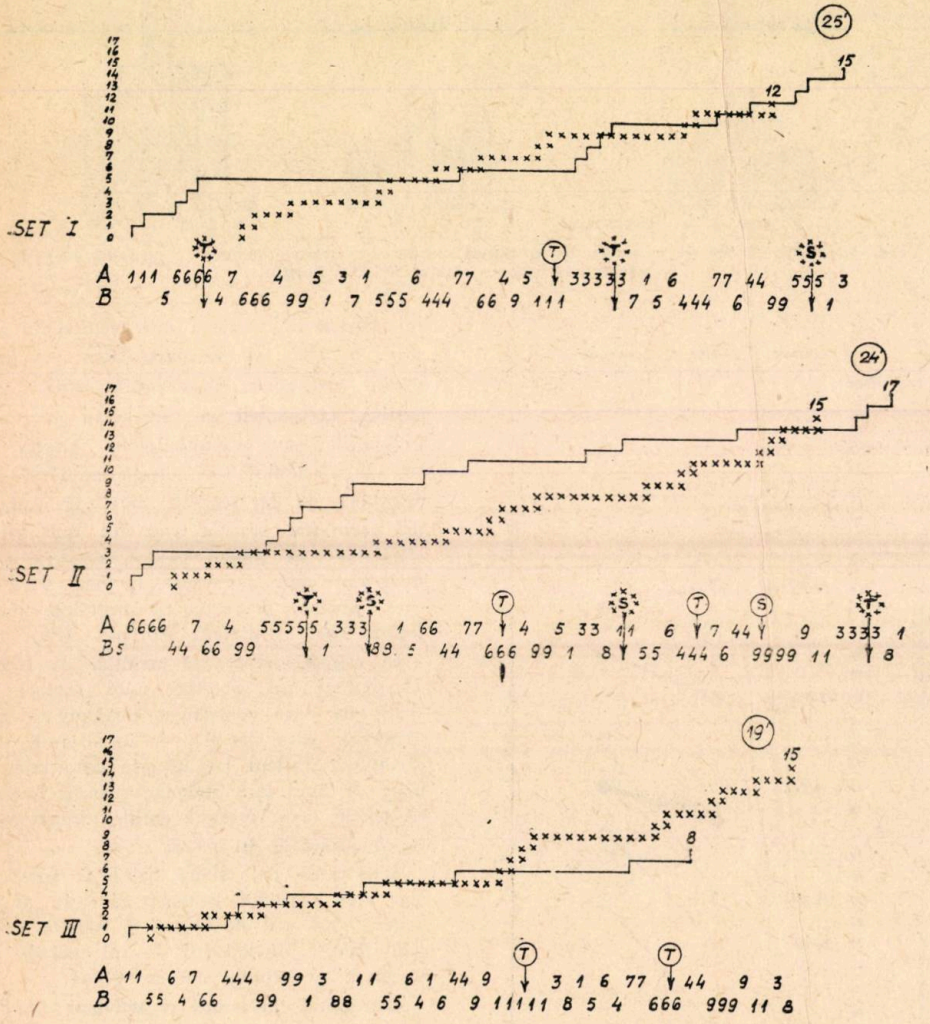


Fig. 8. Evoluţia scorului într-un joc de volei (— echipa A; xxxx echipa B)

Monoszon E. I., Despre metodele de cercetare ştiinţifică a problemelor de învăţămînt, în Analele Romîno-Sovietice, seria pedagogie-psihologie, nr. 4/1951.

Bîzov L.A., Metodele grafice în planificare, statistică şi evidenţă, Bucureşti, Editura de Stat pentru literatură ştiinţifică, 1954.

Din activitatea colegiului tehnic al Consiliului regional Stalin a asociației Dinamo

Colegiul cadrelor tehnice reprezintă un organism viu care are menirea de a crea condiții pentru lărgirea cunoștințelor specialiștilor, de a îmbogăți conținutul metodic al muncii de instruire și de a organiza schimburi de experiență între tehnicienii din cadrul asociației.

Colegiul cadrelor tehnice al Consiliului regional Stalin a asociației Dinamo și-a început activitatea în anul 1952.

Obiectivele urmărite în activitatea sa au fost următoarele: 1. Îmbogățirea cunoștințelor profesionale; 2. Schimb de experiență sportivă între antrenori; 3. Colaborarea antrenor-profesor-medic sportiv-vîrfuri sportive.

Metodele folosite în munca noastră pentru a duce la îndeplinire aceste obiective au fost: 1. Referatele metodice; 2. Articolele de specialitate; 3. Bibliografiile pe probleme; 4. Recenziile de articole, reviste și cărți.

Dacă în primul an de activitate (1952) referatele au fost mai puține la număr iar în prezentarea materialului documentar din ziarele și revistele de specialitate nu s-a menținut o continuitate, în anul 1953 a crescut interesul față de studiul problemelor și prezentarea lor, însă și de data aceasta nu din partea tuturor activiștilor.

În anii 1954—1955 temele referatelor și discuțiilor au urmărit mai mult metodica antrenamentului (individualizarea, intensificarea, continuitatea, normele de control), precum și metodele noi în pregătirea secțiilor, îndeosebi schi, ciclism, lupte. În acești ultimi doi ani s-au îmbunătățit metodele de lucru atît prin creșterea numărului referatelor cît și prin utilizarea bibliografiei pe probleme (indicarea unor materiale din revistele Teoria și Practica, Cultură Fizică și Sport, Fotbal, Stadion și buletinul Dinamovistul), a recenziilor buletinului asociației Dinamo făcute de antrenori și activiști și a comunicărilor sportivilor fruntași care cuprindeau impresii și învățăminte din întîlnirile internaționale.

De cîteva ori, cînd materialul prezentat a fost mai pretențios, am folosit și metoda seminarizării.

Foarte apreciate au fost expunerile antrenorilor și sportivilor fruntași care împărtășeau din învățămintele trase în urma marilor competiții din țară și străinătate.

S-a căutat ca unele dintre comunicările și referatele bune să fie trimise spre publicare buletinului Dinamovistul și presei de specialitate.

Recenziile buletinului Dinamovistul s-au făcut cu regularitate, insistîndu-se asupra articolelor mai interesante, care trebuiau prelucrate la orele educative, precum și asupra materialului organizatoric.

S-a realizat de asemenea și un schimb de experiență cu cadrele tehnice din Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport și asociațiile sindicale.

Pentru întocmirea referatelor mai importante în activitatea noastră au fost alcătuite scheme care au fost date antrenorilor.

În anul 1956 ne-am propus îmbunătățirea metodelor de lucru și a calității materialelor. Vom folosi ca și în anii trecuți: referatele meto-

dice, recenziile şi bibliografiile. Vom lărgi participarea la şedinţele cu instructorii şi activiştii voluntari, şi ne vom strădui să colaborăm cu centrul medical de cultură fizică şi şcoala de antrenori, cu care nu am colaborat pînă în prezent. Pentru primul trimestru, colegiul tehnic a avut programate următoarele teme :

1. Obiectivele muncii de instruire în anul 1956 (Badea P.).
2. Indicaţii metodice pentru perioada pregătitoare (Ludu V.).
3. Analiza pregătirii secţiilor de handbal şi fotbal (Lupescu D., Mărdărescu V.).
4. Jocurile Olimpice de iarnă (Stăiculescu St., Cristoloveanu Gh., Enache C., Munteanu N., Botcariu St.).
5. Colaborarea între medic şi antrenor (Chivulescu L.).
6. Pregătirea tinerilor dinamovişti (Taus Alexandru, Borbil O.).

In cadrul lărgit al clubului cultural vom prezenta comunicări pe ramuri de sport (prima prezentare a făcut-o secţia fotbal în ziua de 30 ianuarie) şi un simposion cu tema „Cei mai buni 10 sportivi" (din lume, din R.P.R., sau din asociaţie).

Printr-o tematică nouă şi substanţială, printr-un larg schimb de experienţă între secţii şi antrenori, prin generalizarea experienţei secţiilor republicane şi regionale de tineret şi prin îmbinarea continuă a muncii de instruire şi educaţie credem că vom reuşi să îndeplinim cu succes obiectivele propuse pentru anul acesta.

prof. VIRGIL LUDU

De la Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport

Conferinţele comisiilor centrale

In primele luni ale acestui an au avut loc o serie de conferinţe ale comisiilor centrale pe ramuri de sport şi consfătuiri metodice ale colegiilor centrale de antrenori. Urmărite cu deosebit interes de un mare număr de activişti sportivi, antrenori, jucători, arbitri, conducători, membri ai comisiilor pe sporturi, lucrările conferinţelor au relevat atît lipsurile cît şi aspectele pozitive ale activităţii disciplinelor respective. In încheiere conferinţele au stabilit linia de instruire pentru anul 1956 din care considerăm necesar să amintim cîteva din obiectivele principale ale activităţii comisiilor centrale pe anul 1956 :

ATLETISM (conferinţa comisiei centrale)

— Reorganizarea comisiei centrale şi a subcomisiilor sale ; îmbunătăţirea activităţii colegiului central de antrenori şi a antrenorului de stat ; intensificarea muncii inspecţiei de atletism care în 1955 nu a îndrumat suficient Comitetele pentru Cultură Fizică şi Sport regionale ; îndrumarea şi controlul activităţii comisiilor regionale de atletism ; stabilirea unei legături permanente cu catedra de atletism a Institutului pentru Cultură Fizică ; îmbunătăţirea şi lărgirea acţiunilor subcomisiilor de propagandă şi medicale ; respectarea calendarului central şi lărgirea calen-

darului comisiilor regionale şi orăşeneşti ; se va da o atenţie deosebită elementelor muncitoreşti, săteşti, şcolăreşti, asociaţiile sportive vor fi orientate către specificul producţiei, din care să recruteze elementele şi loturile reprezentative ale colectivelor sau asociaţiilor.

TIR (conferinţa colegiului de antrenori)

Antrenorii vor trebui să-şi completeze cunoştinţele din domeniul ştiinţific şi de specialitate ca : anatomie, fiziologie, igienă sportivă şi psihologie ; se va introduce ca obligatoriu autocontrolul zilnic pentru trăgătorii de la categoria II în sus. Una din sarcinile obligatorii de realizat în pregătirea trăgătorilor este pregătirea fizică al cărei volum variază pe perioade în felul următor :

Perioada de tranziţie 2/3 pregătire fizică — 1/3 pregătire tehnică.
Perioada pregătitoare 1/2 pregătire fizică — 1/2 pregătire tehnică.
Perioada fundamentală 1/3 pregătire fizică — 2/3 pregătire tehnică.

Ca sporturi complimentare pentru trăgători au fost recomandate : schiul, înotul, baschetul şi gimnastica ; în munca de instruire a începătorilor la poziţia în picioare cu arma se va încerca amîndouă variantele (pe un picior şi pe amîndouă) şi se va stabili de către antrenor, de comun acord cu sportivul, poziţia la care se adaptează mai bine ; pentru poziţia culcat se recomandă amîndouă variantele, pe ambele şolduri şi pe un şold ; învăţarea tehnicii poziţiilor de tragere se va face în ordinea : culcat, genunchi şi picioare ; se recomandă în pregătirea pistolarilor, ca înainte de a trece la antrenarea probelor de pistol viteză sau pistol liber, pregătirea să înceapă cu pistolul sport (pistol automat fără greutăţi şi cu crosa originală) unde să-şi ia categoria II de clasificare ;

— documentele de planificare în munca antrenorilor vor fi :

— *Graficul planului anual,* care va cuprinde calendarul competiţional, perioadele de pregătire, probele de control, precizarea gradului de pregătire (densitatea lucrului şi forma sportivă) şi obiectivele generale ale secţiei de tir.

— *Planul anual de studii,* care cuprinde materialul practic şi teoretic pe un an.

— Planul de muncă (curent operativ) pe o perioadă, care va cuprinde obiectivele intermediare, grupele principale de exerciţii, normele de control, ciclurile de lecţii.

— Planul ciclului săptămînal (curent).

— Caietul antrenorului pentru evidenţa curentă.

— Registrul de evidenţă al sportivilor cu date personale şi fişe.

— Jurnalul de antrenament devine obligatoriu pentru trăgătorii de la categoria II în sus.

— Antrenorii vor înainta rapoarte de activitate către Comisia centrală de tir, semestrial.

RUGBI (conferinţa colegiului de antrenori)

S-a insistat asupra intensificării muncii educative şi încadrării ei armonioase în procesul de instruire. Pregătirea fizică generală să fie dozată în raport cu instruirea tehnică şi tactică ; o planificare reală pe

baza unui plan de trei ani şi defalcarea lui pe ani şi perioade ţinînd seama de condiţiile existente în fiecare colectiv sportiv care să prevadă : minimum două antrenamente pe săptămînă pentru colectivele categoria A şi B, tineret şi juniori, 3—4 antrenamente pe săptămînă pentru echipele care dau jucători loturilor reprezentative ; din punct de vedere tactic s-a stabilit ca o concepţie unitară de joc metoda jocului ofensiv ; apărarea să se bazeze pe repliaje şi nu pe acoperiri cu mult anticipate. De asemenea trebuie dezvoltate sarcinile de atac şi apărare ale jucătorilor linia a treia ; individualizarea antrenamentelor ; antrenorii să studieze materialele publicate de specialiştii acestei discipline sportive, din ţară şi din străinătate, acestea fiind puse la dispoziţia subcomisiilor interesate.

SCRIMĂ (conferinţa comisiei centrale)

Asociaţiile vor trebui să manifeste un interes mai mare pentru dezvoltarea scrimei în colectivele sportive ; comisia centrală de scrimă se va preocupa de confecţionarea de materiale necesare la noi în ţară pentru a importa numai materialele care nu se pot confecţiona la noi ; principala deficienţă a scrimerilor noştri în concursurile internaţionale a fost lipsa de pregătire fizică generală, ceea ce trebuie să determine eliminarea acestei slăbiciuni mai ales că anul acesta scrimerii vor participa la concursuri de mare amploare.

— Pentru îndrumarea şi controlul muncii, biroul comisiei centrale va intensifica deplasările în ţară ; comisia centrală va pune la dispoziţia secţiilor de scrimă materiale didactice de specialitate.

— Unul din mijloacele de legătură a comisiei centrale de scrimă cu comisiile locale, tehnicieni, arbitri etc. din ţară este buletinul comisiei centrale de scrimă al cărui conţinut trebuie studiat şi îmbogăţit de toţi activiştii în această disciplină sportivă. Antrenorii din ţară vor trebui să studieze materialul cursului ţinut în iunie 1955 la Tg. Mureş de antrenorul maghiar Szábo Lászlo, pentru antrenorii romîni.

O iniţiativă care trebuie extinsă

Mişcării sportive sindicale îi revine sarcina de a munci pentru lărgirea şi dezvoltarea sportului de mase prin mobilizarea oamenilor muncii în practicarea sportului.

Metodele folosite pentru aceasta sînt multiple : de la gazetele de perete, afişe, reuniuni, consfătuiri şi conferinţe pînă la manifestaţiile sportive de mare amploare.

O iniţiativă lăudabilă a avut Consiliul sindical al oraşului Bucureşti care în colaborare cu Comitetul orăşenesc U.T.M. şi cu sprijinul Casei de cultură a sindicatelor a organizat întîlniri ale sportivilor fruntaşi cu iubitorii sportului din Capitală.

Cu acest prilej sportivii au împărtăşit din experienţa lor, arătînd drumul pe care l-au parcurs, greutăţile pe care le-au avut de întîmpinat şi sprijinul pe care l-au primit pentru a atinge culmile măiestriei.

In ziua de 3 februarie 1956, la Casa de cultură a sindicatelor au vorbit maestra emerită a sportului Ella Zeller, maestrul sportului Toader Mihai şi maestrul sportului Titus Ozon; la 10 februarie la Clubul poligrafiei au vorbit maestrul sportului Felix Heitz, maestra sportului Elena Mărgărit şi maestrul sportului Eustaţiu Mărgărit; la 22 februarie la Clubul învăţământului au împărtăşit din experienţa lor maestrul internaţional de şah dr. Troianescu Octav şi maestrul sportului dr. Medianu Dumitru; în ziua de 2 martie la Casa de cultură a sindicatelor au vorbit maestrul sportului Huţan Radu, maestrul sportului Anastasescu Mircea şi maestrul sportului Zeno Dragomir.

Intîlniri de acest fel se vor organiza şi pe viitor.

La 8 martie 1956, la Clubul asociaţiei Dinamo a avut loc o reuniune a fotbaliştilor din Capitală, organizată de revista „Fotbal" şi Consiliul sportiv al asociaţiei Dinamo.

Aceste iniţiative ar putea fi extinse cu succes şi în ţară, organizîndu-se astfel de consfătuiri şi reuniuni şi în centrele regionale, raionale în oraşele şi satele în care maeştri ai sportului, componenţi ai lotului şi sportivi fruntaşi îşi desfăşoară pregătirea în colectivele lor sportive.

Note bibliografice

TEORIA I PRAKTICA FIZICESKOI KULTURÎ nr. 1 din 1956 are următorul cuprins:

Articolul de fond tratează despre „Sarcinile organizaţiilor de cultură fizică pe anul 1956".

În capitolul IN ÎNTÎMPINAREA SPARTACHIADEI POPOARELOR U.R.S.S., *I. N. Petuhov semnează articolul „Despre măsurile consiliilor ştiinţifico-metodice şi ale institutelor de învăţămînt pentru cultură fizică, pentru sprijinirea organizaţiilor de cultură fizică în legătură cu pregătirea pentru Spartachiada popoarelor U.R.S.S." iar A. A. Volkov articolul „Despre pregătirea colectivului sportiv al uzinei mecanice din Podolsk, în vederea Spartachiadei popoarelor U.R.S.S.".*

M. F. Mihailov, preşedintele Comitetului regional pentru Cultură Fizică şi Sport din Vinniţa scrie un articol „Din experienţa muncii legată de noul complex G.T.O. în regiunea Vinniţa".

În capitolul INSTRUIRE-METODICĂ *este publicat articolul „Utilitatea şi eficacitatea mersurilor pe schi în procesul parcurgerii distanţei" de M. A. Zakaznova.*

Rubrica CERCETĂRI ŞTIINŢIFICE *cuprinde următoarele articole:*

„Cu prilejul celei de a 35-a aniversări a Institutului Central de Stat pentru Cultură Fizică „I. V. Stalin" decorat cu ordinul Lenin" de I. G. Ciudinov; „Unele particularităţi ale respiraţiei în box" de I. M. Seropeghin; „Despre angrenare în exerciţiile fizice" de docent M. I. Gorkin; „Date noi în legătură cu influenţa diferitelor elemente ale masajului asupra respiraţiei şi circulaţiei sportivului" de prof. I. M. Sarkizov-Serazini, prof. V. K. Stasenkov şi candidat în ştiinţe medicale V. E. Vasilieva.

TRIBUNA CITITORULUI — *„În jurul discuţiei privitoare la specializarea sportivă timpurie"; „Şedinţa comisiei pentru problemele educaţiei fizice în şcoală".*

SPORTUL PESTE HOTARE — *„Despre tehnica împingerii la săriturile cu schiurile de pe trambulină" de ing. G. Hochmut; „Antrenamentul lui S. Eriksson în vederea sezonului sportiv de iarnă"; „Jocurile Olimpice de iarnă".*

CRONICA — *Disertaţii susţinute.*

KULTURA FIZYCNA nr. 1 din 1956 are următorul cuprins:

„Bilanţul sportului pe anul 1955" de Wlodzimierz Reczek.

PARTEA METODICO-ŞTIINŢIFICĂ — *„Probele de apreciere a stării fizice şi capacităţii de efort ale tineretului şcolar din Cracovia" de B. Gaston şi O. Anselm.*

„Din problemele tehnicii de coborîre" de Zbigniew Naorniakowski.

„Analiza progreselor atletismului în primul an de studiu — bărbaţi — la Academia de Educaţie Fizică pe anul 1954/55" de Zygmunt Kuras şi Ryszard Zukowski.

DIN EXPERIENŢA U.R.S.S. ŞI A ŢĂRILOR DE DEMOCRAŢIE POPULARĂ — *„Influenţa stimulării gustului asupra capacităţii de muncă" de N. K. Popova. Articolul tratează despre influenţa pe care o are deseori o cantitate infimă de hrană (zahăr, portocale sau lămîie) asupra unui sportiv ajuns la limita posibilităţilor de efort (în schi fond sau maraton). Autorul explică acest lucru în termeni ştiinţifici arătînd că în cazul acesta reconfortarea nu se datoreşte alimentelor consumate ci influenţei pe care acestea o au asupra reglării funcţiei sistemului nervos.*

DIVERSE *„Lumina din punct de vedere igienic în sport" de Boleslaw Skowronski.*

DIN VIAŢA ORGANIZAŢIEI — *Conferinţa Direcţiei Cultură Fizică şi Sport din Ministerul Culturii.*

BIBLIOGRAFIE

CRONICA

„THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR" nr. 2 februarie 1956 — are un cuprins variat şi interesant.

Articolul de fond al lui H. Schöbel tratează despre începerea anului olimpic 1956.

In partea de TEORIE ŞI PRACTICA SPORTULUI *se găsesc articolele :*

„Imbunătăţirea tehnicii în jocul de fotbal prin aparate ajutătoare" — partea a II-a: Pereţii de tras de H. Zänsler ; „Fotografierea urmelor luminoase la aruncarea ciocanului" de H. G. Winkler care tratează despre urmărirea mişcărilor corecte cu ajutorul fotografiilor ; „Planificarea antrenamentelor în cursele de slalom canoe" de K. H. Wozniak ; „Poziţia corectă în luptele clasice" de D. Jürgens.

Discuţii şi comentarii :

„Păreri pro şi contra privind un regim special de antrenament de înot pentru copii şi tineret" de S. Rahn şi A. Thalheim ; Note la articolul lui O. Pfau „Tehnica este baza dezvoltării în fotbal" de H. Dietz ; „Despre un program pentru sportul de mase şi obţinerea insignei de sportiv" de I. Wonneberger ;

ARTICOLE DE MEDICINĂ SPORTIVĂ : *„Influenţarea capacităţii de lucru cu ajutorul purinnucletoidei" de dr. E. Kokas ; „Sport şi sauna" — partea a II-a de S. Schöne.*

ŞTIRI ŞI CRONICI : — *„Prima delegaţie sportivă în Republica Populară Chineză" de L. Pönisch ; „Documentarea — o metodă de lucru ştiinţifică" de dr. W. Arnold.*

CRONICA LITERARĂ ŞI A FILMULUI : *„Exerciţii de gimnastică la aparate" (H. Seifert) ; „Probleme importante în munca de antrenament" (Redacţia) ; K. H. Balzer : „Săritura cu prăjina" (G. Jeitner).*

Sumarul articolelor din ziare şi reviste pe lunile noiembrie şi decembrie 1955.

I. F. 2, c. 750

Analiza aruncării la poartă din săritură executată de jucătorul Bota Alexandru (C.C.A.)

Aruncarea la poartă din săritură este un procedeu care în comparație cu alte procedee tehnice ale jocului de handbal, s-a răspîndit și perfecționat ceva mai recent. El a apărut din strădania înaintașilor de a găsi un mijloc de depășire a apărărilor aglomerate în fața semicercului. Acest procedeu oferă posibilitatea aruncării la poartă pe deasupra apărătorilor. In alte situații, cînd jucătorul se găsește prea aproape de semicerc, il poate evita tot prin săritură. Jucătorul are astfel posibilitatea să se apropie la mai puțin de 11 m față de poartă și prin mișcările executate în timpul săriturii, să deruteze pe portar.

In kinograma de pe verso jucătorul își ia un elan oblic față de poartă, alergînd spre semicerc, dinspre stînga spre dreapta. In prima fotografie se poate urmări finalul elanului. Jucătorul își concentrează atenția asupra prinderii sigure a mingii, care în urma executării unui dribling se înalță spre piept. Prinderea mingii cu două mîini se face chiar în momentul în care jucătorul pune piciorul drept pe sol (fig. 2), deoarece în acest caz jucătorului i se oferă două posibilități de aruncare : după un pas (în cazul de față), sau după trei pași (stîng-drept-stîng și săritură). Jucătorii care aruncă cu mîna dreaptă execută întotdeauna bătaia pe piciorul stîng.

Odată cu trecerea piciorului stîng înainte, jucătorul duce ușor mingea prin fața corpului spre stînga (fig. 3, 4, 5, 6) pentru ca apoi împingînd puternic mingea cu mîna stîngă în mîna dreaptă, să imprime acesteia o mișcare dinainte înspre înapoi, cu ajutorul căreia jucătorul echilibrează mingea în palmă, deasupra umărului drept. În același timp trunchiul se răsucește mult spre dreapta (fig. 7—11) iar jucătorul se pregătește și pentru executarea bătăii, cu ajutorul căreia se va înălța în aer. În fig. 5, 6 se observă rămînerea în urmă a centrului general de greutate a corpului, față de punctul de sprijin, care este dat prin punerea pe sol a călcîiului piciorului stîng. Bătaia executată de jucătorul Bota Alexandru poate fi asemănată cu bătaia blocată din atletism. Piciorul drept pierzînd contactul cu solul începe să penduleze înainte (fig. 6 și următoarele) în timp ce brațul cu mingea execută mișcarea pregătitoare pentru aruncare, transportînd-o deasupra umărului drept. Înălțarea corpului este determinată de întinderea bruscă a articulațiilor piciorului stîng, datorită contracției puternice a musculaturii extensoare (fig. 8, 9).

In fig. 9 începe înălțarea jucătorului în timpul căreia, piciorul drept îndoit din articulația genunchiului, se ridică spre piept, depășind orizontala, iar brațul drept aduce mingea în cea mai favorabilă poziție de aruncare (fig. 10, 11). Odată ajuns în punctul maxim al săriturii corpul jucătorului se blochează, permițînd astfel segmentelor lui, efectuarea mișcărilor necesare executării aruncării. Întinderea energică a piciorului drept în jos și înapoi, ușurează mișcarea de tracțiune a brațului drept și provoacă totodată o înclinare a trunchiului în față (fig. 12, 13, 14). Brațul stîng e tras cu putere înapoi provocînd astfel o mișcare de răsucire a trunchiului spre stînga, care contribuie la mărirea forței de aruncare. Datorită faptului că elanul a fost luat oblic față de poartă, gamba piciorului drept este dusă în jos prin lateral, (fig. 12) contribuind astfel la menținerea echilibrului, care altfel ar fi fost stricat de efectul reculului rezultat din aruncare.

Mingea este trimisă cu putere spre poartă printr-o aruncare zvîrlită la care se pot deosebi cele două faze : de tracțiune (fig. 11, 12, 13) și de împingere (fig. 15).

Aterizarea se face pe vîrful piciorului de bătaie (fig 15), care se îndoaie apoi pentru a amortiza șocul produs de cădere.

I. KUNST

(vezi kinogramele pe verso)

COLEGIUL DE REDACȚIE :

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DUMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe an lei 36

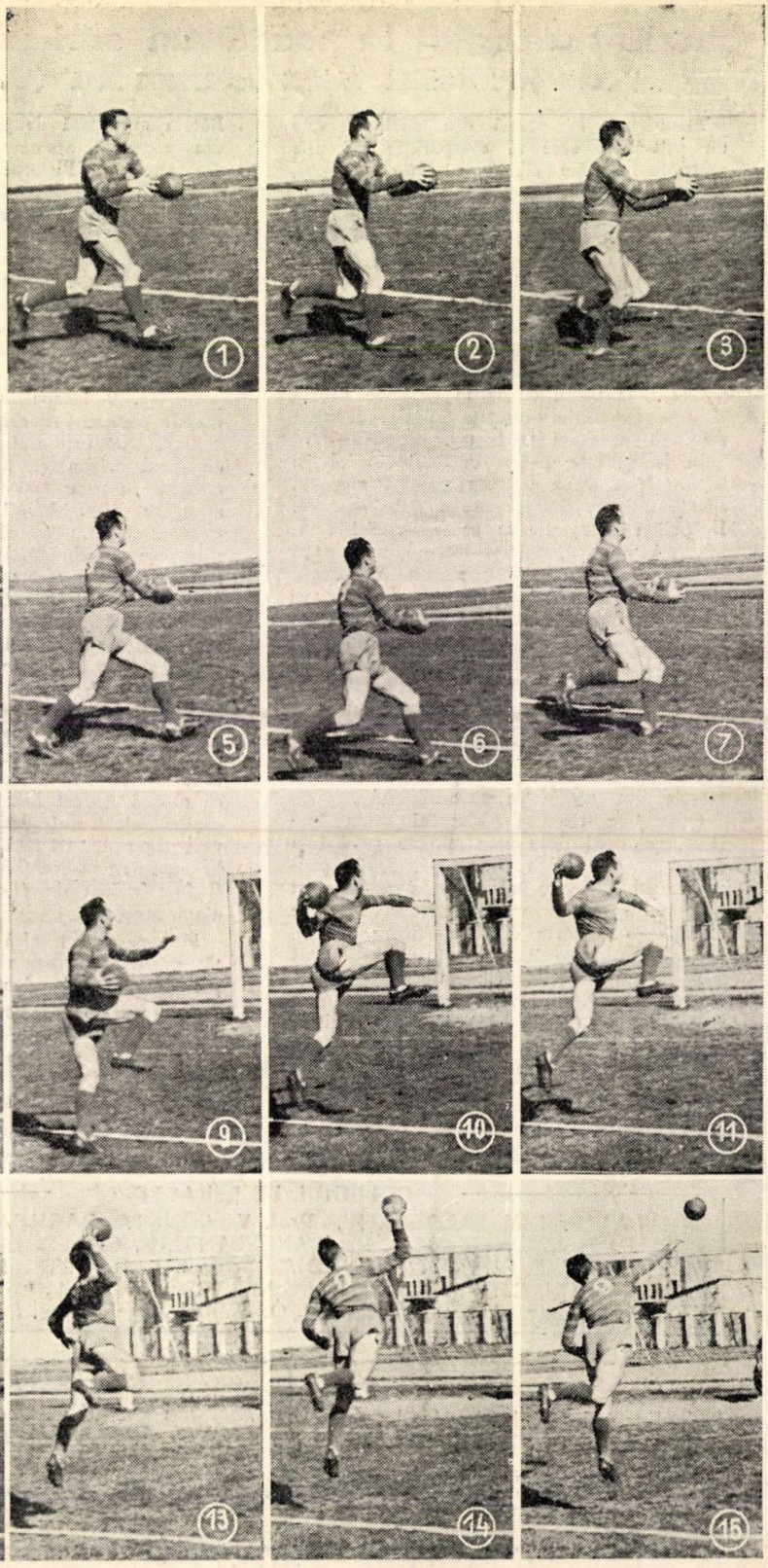
COPERTA 1

Fază din meciul internațional de rugbi susținut la sfîrșitul anului trecut la Swansea (Țara Galilor) de reprezentativa orașului București în compania reprezentativei orașului Swansea. Victoria a revenit echipei țării noastre cu scorul de 19-3.

ANALIZA ARUNCĂRII LA POARTĂ DIN SĂRITURĂ

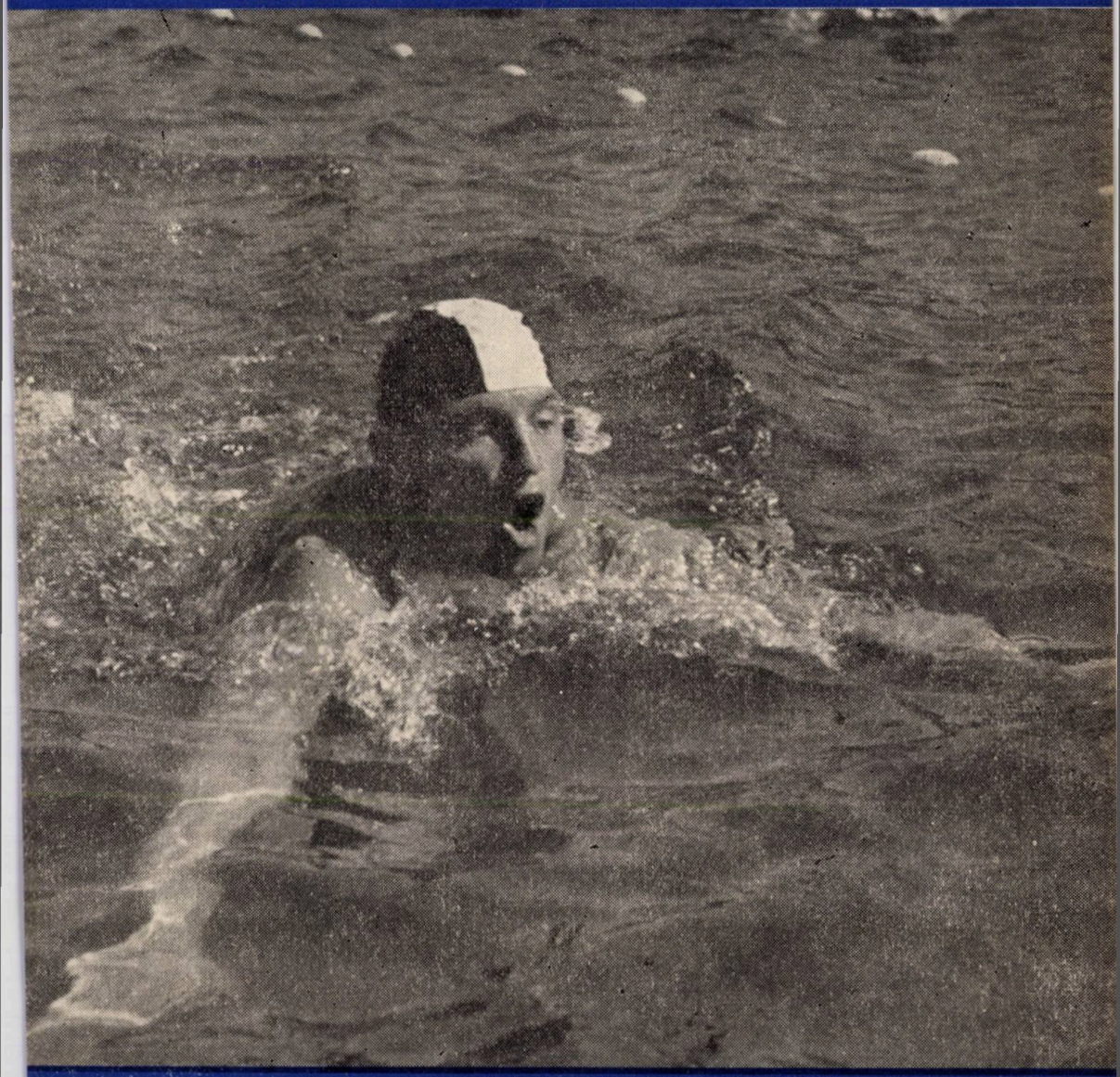
executată de jucătorul Bota Alexandru (C.C.A.)

(Foto : *S. Melania)*



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI



ANUL IX 5 1956

CUPRINSUL

I. VAIDA: Să ne pregătim cu seriozitate şi răspundere în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne 257
G. KOROBKOV, şi N. OZOLIN: Metodica modernă a antrenamentului sportiv 262
O. BĂNĂŢEANU: Să îmbunătăţim conţinutul lecţiilor de educaţie fizică în învăţămînt 266
N. DUMITRESCU: Metodica antrenamentului la înot cu copii . . 273
I. WIESENMAYER: Despre şcoala învăţării şi perfecţionării în alergările de viteză 289
S. PACZKOWSKI: Tehnica jocului de hochei pe iarbă 297
GH. TEODORESCU: A III-a sesiune de comunicări ştiinţifice a Institutuiui de Cultură Fizică . . . 303
G. MITRA: Unele probleme ridicate de întrecerile de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo 309
N. ALEXE: Discuţii asupra articolului „În legătură cu densitatea activităţii în lecţiile de educaţie fizică din învăţămîntul mediu şi superior" 317
Note bibliografice 320

СОДЕРЖАНИЕ

И. ВАЙДА: Приготовится серьозно и отвественно к участию в Олимпийских играх в Мельбурне . . 257
Г. КОРОБКОВ и Н. ОЗОЛИН: Современная методика спортивной тренировка 262
О. БЭНЭЦЯНУ: Улучшить содержание уроков физического воспитания в учебных забедениях 266
Н. ДУМИТРЕСКУ: Методика тренировки при обучении детей плаванию 273
И. ВИЗЕНМАЙЕР: О школе бега и о совешенсвования в беге на короткие дистанции 289
С. ПАЧКОВСКИЙ: Техника игры в хоккеи на трабе 297
Г. ТЕОДОРЕСКУ: Третья сессия научных докладов Института физической культуры 303
А. НИКУ: Дискусии о статье: „Относительно удельного веса деятельности на уроках физического воспитания в средних и высших учебных заведениях" 309
Г. МИТРА: Некоторые вопросы возникшие на лыжных совернованых при зимних олимпийских играх в кортина Дампеццо . . . 317
Библиографические заметки . . . 320

SOMMAIRE

I. VAIDA: Preparons-nous serieusement et avec esprit de respcnsabilité en vue de la participation aux Jeux Olympiques de Melbourne 257
G. KOROBKOV et N. OZOLINE: Les méthodes modernes de l'entrainement sportif 262
O. BĂNĂŢEANU: Améliorons le contenu des leçons d'éducation physique dans l'enseignement 266
N. DUMITRESCO: Les méthodes d'entraînement pour la nage avec les enfants 273
I. WIESENMAYER: L'instruction et le perfectionnement des sprinters 289
S. PACZKOWSKI: La technique du hockey sur l'herbe 297
G. TEODORESCO: La troisième session de communications scientifiques de l'Institut de culture physique 303
G. MITRA: Quelques problèmes soulevés par les concours de ski aux Jeux Olympiques d'hiver de Cortina d'Ampezzo 309
N. ALEXE: Discussions: A propos de la densité de l'activité dans les leçons d'education phisique de l'enseignement moyen et supérieur . . 317
Notes bibliographiques 320

TESTNEVELÉSI
FŐISKOLA
KÖNYVTÁRA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 5 — 1956**

Să ne pregătim cu seriozitate și răspundere în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne

ION VAIDA
vicepreședintele Comitetului
pentru Cultură Fizică și Sport

Jocurile Olimpice, eveniment important în relațiile internaționale, reprezintă o contribuție însemnată la cunoașterea și apropierea între popoare.

Importanța și semnificația lor a variat de-a lungul timpurilor. Astăzi, cînd popoarele lumii devin tot mai conștiente în năzuințele lor spre o pace trainică și cînd există forțe morale și materiale suficiente și organizate pentru a lupta cu succes la realizarea acestor năzuințe, un eveniment sportiv internațional cum este Olimpiada, poate căpăta o semnificație socială și o amploare crescîndă.

Dacă cea de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice din anul 1956 ar fi fost fixată într-un loc mai accesibil majorității popoarelor participante, amploarea lor ar fi crescut în aceeași măsură în care crește și semnificația lor.

Este pentru prima oară cînd continentul australian găzduiește Jocurile Olimpice. Prima ediție a Jocurilor Olimpice s-a desfășurat în anul 1896 la Atena ca o cinstire a tradiției poporului elen care douăsprezece secole de-a rîndul pînă în anul 394 al erei noastre, a organizat și sărbătorit aceste jocuri.

Pierre de Cubertin, unul dintre inițiatorii reînvierii Jocurilor Olimpice a formulat sugestiv conținutul ideii olimpice: „Sport, tu ești pacea! Tu stabilești legături fericite între popoare, apropiindu-le în cultul forței controlate, organizate, stăpînă pe ea însăși. Prin tine, tineretul din lumea întreagă învață să se respecte reciproc și astfel diversitatea calităților internaționale devine izvorul unei întreceri generoase și pașnice".

La prima ediție a Jocurilor Olimpice au luat parte reprezentanți din 12 țări. La celelalte ediții: Paris (1900), St. Louis-S.U.A. (1904), Londra (1908), Stockholm (1912), Anvers (1920), Paris (1924), Amsterdam (1928), Los Angeles (1932), Berlin (1936) și Helsinki (1952), numărul țărilor participante a crescut, ajungîndu-se ca la ultima ediție, în capitala Finlandei, să fluture drapelele a 71 de țări.

Succesul crescînd al Jocurilor Olimpice se datoreşte în primul rînd faptului că în paşnica întrecere sportivă, popoarele au găsit prilejul de a-şi exprima dorinţa de a se cunoaşte mai bine, de a se preţui reciproc, de a trăi în pace şi bună înţelegere. S-au făcut şi încercări de a denatura acest spirit al Jocurilor Olimpice. La Berlin, în anul 1936, conducătorii Germaniei fasciste s-au străduit să transforme aceste jocuri într-o propagandă deşănţată, murdară, în slujba regimului fascist.

In măsura în care lupta popoarelor lumii pentru pace devine mai conştientă, scopurile nobilei idei a Jocurilor Olimpice se apropie de o realizare tot mai deplină.

Acesta este motivul pentru care ultima ediţie a Jocurilor Olimpice — Helsinki 1952 — a însemnat o remarcabilă dată în istoria olimpiadelor.

Cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice pe lîngă faptul că a strîns sub steagul disputelor paşnice pe reprezentanţii a 71 de ţări (cel mai mare număr de pînă atunci), pe lîngă faptul că din punct de vedere tehnic au fost cele mai ridicate de pînă atunci, ceea ce este mai important e că au reuşit să reflecte mai bine aspiraţiile sincere ale popoarelor spre o pace trainică, exprimînd mai mult decît ediţiile precedente contribuţia pe care tineretul lumii o poate aduce cauzei apărării păcii şi prieteniei între popoare.

O contribuţie hotărîtoare la succesul Jocurilor Olimpice de la Helsinki, a avut-o fără îndoială prezenţa la întreceri a reprezentativei sovietice şi a celor din ţările de democraţie populară. Debutul sportivilor sovietici pe arena olimpică a însemnat o confirmare concretă a superiorităţii sistemului sovietic de cultură fizică. Din aceeaşi preţioasă învăţătură a sistemului sovietic de educaţie fizică s-au inspirat şi sportivii din ţările de democraţie populară (Ungaria, Cehoslovacia, Polonia, Romînia, Bulgaria) care prin excelentele rezultate dobîndite nu numai că au vădit un progres remarcabil, dar au contribuit şi la atingerea unui înalt nivel tehnic.

Prin prezenţa sportivilor sovietici şi ai celor din ţările de democraţie populară la Jocurile Olimpice de la Helsinki s-a dat o orientare nouă şi profundă acestor întreceri sportive care au dovedit încă o dată în mod limpede posibilitatea coexistenţei paşnice a popoarelor cu orînduiri sociale diferite.

Ţara noastră a fost reprezentată pentru prima oară la Jocurile Olimpice în anul 1920 la Anvers, dar numai la probele de călărie.

Rezultatele au fost pe măsura posibilităţilor sportivilor noştri din perioada aceea, a sprijinului aproape inexistent ce li s-a acordat şi a condiţiilor vitrege în care se putea face sport în Romînia burghezo-moşierească. In asemenea condiţii grele nu este de mirare că Romînia s-a prezentat la o singură disciplină sportivă — călăria — la care călăreţul romîn Filip Iacob a reuşit să dobîndească o medalie de argint.

La Jocurile Olimpice din anul 1924 echipa de fotbal a Romîniei a fost eliminată de echipa Olandei, iar la rugbi din 3 naţiuni participante am ocupat ultimul loc.

La Olimpiada din 1928 au participat din partea Romîniei cîţiva atleţi şi scrimeri care nu s-au calificat, iar în anul 1936 cu toate că Romînia a participat la mai multe ramuri de sport, s-au obţinut unele rezultate doar la lupte şi călărie.

Cu totul altfel s-a prezentat situația cînd mișcarea de cultură fizică din țara noastră a avut sarcina de a alinia la startul Jocurilor Olimpice pe reprezentanții tineretului nostru, al patriei noastre dragi, Republica Populară Romînă.

Delegația sportivilor din Republica Populară Romînă a adus în patrie prima medalie olimpică de aur din istoria mișcării noastre sportive (cucerită de maestrul emerit al sportului Iosif Sîrbu), o medalie de argint și două medalii de bronz, numeroase locuri de frunte și mai presus de orice a adus în cea mai ridicată competiție sportivă de pînă acum, prima confirmare a forței mișcării de cultură fizică din Romînia.

In urma rezultatelor obținute de sportivii noștri la Jocurile Olimpice de la Helsinki, în clasamentele neoficiale pe țări întocmite de presa de specialitate, Republica Populară Romînă a ocupat locul al 17-lea înaintea multor țări cu veche tradiție sportivă.

Mișcarea noastră de cultură fizică este tînără și s-a călit în mersul său avîntat călăuzit de luminoasa învățătură a partidului în lupta cu grelele moșteniri materiale și rămășițele vechei mentalități a sportului burghez. Rezultatele de la Helsinki reprezintă un fapt grăitor pentru diferența dintre sportul din trecut și educația fizică în prezent. Tocmai din acest motiv primele succese obținute la Jocurile Olimpice de la Helsinki, succesele ulterioare obținute de mișcarea noastră de cultură fizică ne obligă să ne pregătim cu seriozitate și răspundere pentru ediția 1956 a acestor importante competiții sportive.

Sarcinile noastre în acest domeniu sînt vaste și multilaterale. Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri al Republicii Populare Romîne în strînsă colaborare cu Comitetul olimpic romîn a elaborat un amănunțit plan de acțiune avînd drept scop reprezentarea țării noastre la Jocurile Olimpice, la nivelul posibilităților și realizărilor noastre.

La jocurile de vară, vor participa numai acei sportivi care își vor putea spune cuvîntul în mod hotărît în lupta pentru locuri fruntașe. De altfel în acest scop s-au elaborat performanțele minime (standarduri) în vederea participării la Jocurile Olimpice. Standardurile sînt de valoare ridicată tocmai pentru a îngădui selecționarea unor sportivi care să poată ocupa un loc de frunte, care să reflecte într-adevăr nivelul mișcării noastre de cultură fizică.

Pe baza acestor norme olimpice și în funcție de posibilitatea realizării lor, împreună cu comisiile centrale pe ramuri de sport s-a stabilit participarea la următoarele discipline sportive : gimnastică, atletism, natație, polo, pentatlon modern, canotaj academic, caiac-canoe, tir, scrimă, box, lupte, haltere. De asemenea se va participa și la întrecerile olimpice de călărie, care se vor desfășura în iunie la Stockholm.

La stabilirea normelor olimpice s-a ținut seama de cerințele calitative ale întrecerilor olimpice precum și de necesitatea ridicării permanente a nivelului calitativ al sportivilor fruntași. In decursul activității de mai mult de un an sportivii noștri au posibilitatea de a îndeplini aceste norme pentru a fi selecționați în echipa reprezentativă. Deci aceste norme reprezintă un permanent stimulent pentru toți sportivii țării noastre, un factor mobilizator capabil să determine declanșări neîntrerupte de tenta-

tive de record şi întreceri, pregătiri şi antrenamente susţinute, în scopul intrării în rîndurile loturilor reprezentative.

In acelaşi timp această emulaţie constituie un puternic imbold pentru colectivele sportive în vederea ridicării nivelului mediu calitativ al rezultatelor, angrenînd noi tineri în activitatea continuă de educaţie fizică. Incepătorii de azi, juniorii sau sportivii neclasificaţi vor trebui să ia mîine locul sportivilor fruntaşi. Azi, ei îşi măsoară puterile în întreceri sportive mai modeste — începînd de la concursuri de casă — pînă la spartachiadele de mare amploare şi apoi competiţiile divizionare, ca mîine ei să fie gata să reprezinte culorile patriei în competiţiile internaţionale mai grele.

Această ediţie a Jocurilor Olimpice ridică o seamă de probleme foarte importante din punct de vedere al pregătirii sportivilor, al participării lor la o competiţie care se desfăşoară la o dată neobişnuită pentru cei mai mulţi dintre participanţi. In întreaga lume, specialiştii, tehnicienii şi antrenorii discută tocmai problema aclimatizării şi adaptării la ritmul diurn australian.

Tocmai de aceea Consiliului metodico-ştiinţific, sectorului de cercetări ştiinţifice din Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport şi Institutului de Cultură Fizică le-au revenit sarcini importante pentru asigurarea şi urmărirea unei pregătiri cît mai corespunzătoare, bazate pe metode ştiinţifice de investigaţie şi control.

In fond, cea mai importantă problemă se leagă de felul în care vor fi planificate antrenamentele, de felul în care vor fi rezolvate problemele metodico-ştiinţifice ale acestei pregătiri, găsindu-se mijloacele cele mai potrivite pentru efectuarea acestei munci de perspectivă.

Drumul spre Melbourne este lung şi anevoios... dar mai lung şi mai anevoios este drumul ce-l au de străbătut tinerii sportivi pentru a atinge nivelul pregătirii cerut de aceste mari întreceri!

Dar toate acestea pot stăvili oare îndemnul care-i mînă pe sportivi spre a urca pe podiumul învingătorilor olimpici?

Dorinţa firească de a participa la Olimpiadă cît şi valoarea unora dintre sportivii noştri îmbinate cu o pregătire serioasă pot duce la învingerea greutăţilor iar participarea noastră la aceste jocuri să însemne încă o afirmare a ţării noastre pe tărîm sportiv.

Pentru a obţine aceste succese se cere din partea acelora care se angajează la această muncă, o activitate perseverentă şi sistematică. Performanţele care se cer sportivilor sînt foarte pretenţioase, iar duritatea întrecerilor este neobişnuită.

Iată de ce întrecerile olimpice care consacră pentru toate vremurile pe cei ce au învins, cer totul: de la perfecta adaptare la efort a marilor funcţiuni, pînă la punerea în valoare a ultimei fărîme de rezistenţă fizică şi morală.

Totul depinde de educaţie şi instruire. Antrenorii şi sportivii îşi leagă unul de altul aspiraţiile şi posibilităţile; identificarea sportivului cu sarcina pregătirii şi participării la Jocurile Olimpice este garanţia sigură a realizărilor.

Această identificare se traduce prin participarea creatoare a sportivului în desfăşurarea procesului său de pregătire, prin continua auto-

analiză, prin înregistrarea amănunțită a desfășurării intime a antrenamentelor, a creșterii și desfășurării în timp a rezultatelor.

Rezultatele bune adeveresc străduințele deosebite. Aceste rezultate nu se pot obține decît prin înlăturarea oricărei comodități și neseriozități în stabilirea și respectarea unui regim de viață adecvat. Numai astfel se poate dobîndi rezistența fiziologică solicitată de eforturile intense, incluse în ciclurile de antrenament. Menținerea judicioasă a eforturilor mari, egale și chiar superioare celor pretinse de marea competiție va deveni chezășia îmbunătățirii performanței.

Baremurile fixate pentru participare cît și cele eșalonate în perioada de pregătire nu trebuie să constituie un scop în sine, ci o verificare spre a putea obține rezultate mai bune și mai constante.

Oare graficul atît de variabil al performanțelor sportivilor noștri nu este un motiv de frămîntare?

Elementul surpriză în comportarea sportivilor nu poate fi înlăturat decît ca o urmare a exigenții personale, a supravegherii și severității față de sine însuși, care trebuie să fie proprie oricărui om ce se îndreaptă spre un scop deosebit.

Totul, sau aproape totul depinde de atitudinea sportivului față de munca și sarcina sa.

Participantul olimpic, cetățean de onoare pe care patria îl trimite s-o reprezinte trebuie să se numere printre cei mai buni fii ai săi.

Totodată delegația sportivă a Republicii noastre, trebuie să fie conștientă de faptul că participarea noastră la Jocurile Olimpice, în afară de aspectul competițional, va contribui la întărirea relațiilor de prietenie între sportivii diferitelor țări, la o mai bună înțelegere între tineretul popoarelor de pe tot globul și prin aceasta la consolidarea păcii în lumea întreagă.

Tocmai pentru aceasta ei vor trebui să fie solii înflăcărați ai realizărilor regimului nostru, ai vieții noastre libere și să demonstreze printr-o înaltă ținută morală, printr-o pregătire cultural-socială corespunzătoare, că tineretul nostru, constructor al socialismului este pătruns de dragoste fierbinte de patrie și educat în spiritul respectului față de toate popoarele lumii, îmbrățișează cu drag solii pașnici ai tuturor popoarelor.

La vechii greci, timp de 12 secole, Jocurile Olimpice însemnau o perioadă de armistițiu; războaiele încetau vremelnic. Să nu uităm că toate războaiele cetăților grecești și a statelor antice sclavagiste, cu tot cortegiul lor de nenorociri, nu puteau aduce atîtea calamități, cît ar putea aduce astăzi o singură zi de război cu mijloacele tehnice cele mai noi. Tocmai de aceea, tineretul nostru va trebui să fie un factor activ la Jocurile Olimpice de la Melbourne, pentru a simboliza prin prezența sa acolo, că popoarele din lumea întreagă pot coexista pașnic și înțeleg ca Jocurile Olimpice să însemne nu numai un armistițiu vremelnic, ci o contribuție la consolidarea continuă a păcii din lumea întreagă.

Metodica modernă a antrenamentului sportiv *)

G. KOROBKOV, N. OZOLIN

Creşterea continuă a măiestriei sportive care se observă în momentul de faţă în multe ramuri de sport nu este de loc întîmplătoare. Acest progres este condiţionat de o serie de factori : dezvoltarea pe bază de masă a culturii fizice şi sportului, îmbunătăţirea continuă a condiţiilor materiale de viaţă ale cetăţenilor Uniunii Sovietice şi a ţărilor de democraţie populară, atenţia tot mai mare ce se acordă sportului în toate ţările lumii şi perfecţionarea metodicii antrenamentului sportiv.

Este îndeobşte cunoscut că metodica modernă a antrenamentului sportivilor se deosebeşte considerabil de cea folosită în anii trecuţi. Aceste deosebiri sînt foarte pronunţate chiar dacă ar fi să comparăm metodica modernă cu metodica anilor dinainte de război.

Analiza istorică ne arată că în cursul ultimului secol s-a produs o dezvoltare şi o modificare treptată a metodii antrenamentului sportiv. Cunoscînd trăsăturile fundamentale ale acestei modificări vom avea posibilitatea să analizăm just metodicile moderne ale antrenamentului în diferite ramuri de sport şi vom putea întrevedea dezvoltarea lor ulterioară. Această problemă interesantă trebuie studiată de oamenii de ştiinţă şi în primul rînd de istorici.

De pe acum însă se poate face o caracterizare a metodicii model a antrenamentului sportiv pe baza studierii în timp a experienţei practicii sportive şi a datelor cercetărilor ştiinţifice. Desigur că în cuprinsul articolului de faţă această caracterizare poate fi făcută foarte succint şi numai în ceea ce priveşte problemele fundamentale.

Inainte de a intra în fondul discuţiei vom atrage atenţia asupra unor particularităţi observate în sportul modern.

In primul rînd remarcăm tendinţa generală spre scăderea vîrstei campionilor şi recordmanilor aproape în toate ramurile de sport.

In al doilea rînd — tendinţa generală spre aşa-zisa specializare sportivă timpurie. Pînă în ultimul timp, această tendinţă s-a manifestat numai la înot şi patinaj artistic. In momentul de faţă, în majoritatea ramurilor de sport se încearcă să se folosească pe scară largă specializarea timpurie în vederea obţinerii unor rezultate sportive mai înalte odată cu trecerea la grupa seniorilor.

Bineînţeles că în cazul unei juste orientări această cale îşi atinge scopurile. Exemplele sînt numeroase. Ne vom limita la cele mai edificatoare. Cei mai buni săritori cu prăjina ai lumii, care au sărit 4 m 50 cm şi mai mult — americanii Warmerdan, Richards, Laz şi Cooper au început să-şi însuşească tehnica acestei complicate probe atletice la vîrsta de 12—13 ani, iar la vîrsta de 15 ani săreau în jurul a 3 m 50 cm.

Totuşi, trebuie să facem o deosebire netă între specializarea sportivă a seniorilor şi specializarea sportivă timpurie. Considerăm că în ultimul caz nu este vorba de o specializare sportivă timpurie ci de o însuşire timpurie a tehnicii unor ramuri de sport complicate, în cadrul strict necesar al educaţiei fizice multilaterale.

In al treilea rînd menţionăm recunoaşterea unanimă a rolului uriaş al pregătirii fizice multilaterale pentru specializarea sportivă eficace. Dacă în anii dinainte de război în ţările capitaliste se puteau auzi doar glasuri izolate care se ridicau în apărarea rolului important al acestei pregătiri, în momentul de faţă această problemă nu mai este pusă în discuţie. Astăzi nu mai este nevoie să se demonstreze rolul important al pregătirii fizice multilaterale ci să se îmbunătăţească şi să se fundamenteze mijloacele şi metodele acestei pregătiri, ţi-

*) Din revista „Legkaia atletika", nr. 2/1956.

nîndu-se seama de particularităţile de vîrstă, de gradul de pregătire şi de domeniul specializării sportive.

In al patrulea rînd trebuie menţionată accelerarea tempoului de creştere a gradului de antrenament. Dacă în anii dinainte de război mulţi sportivi ajungeau la succese palpabile abia după mulţi ani de antrenament, astăzi, numeroase rezultate sportive de mare valoare se obţin după 2—3 ani de antrenament special. Acest fapt dovedeşte în primul rînd îmbunătăţirea sistemului de pregătire a sportivilor. In acelaşi timp însă, fenomenul accelerării tempoului de creştere a gradului de antrenament al sportivului trebuie studiat şi fundamentat din punct de vedere ştiinţific.

Creşterea sportivă rapidă poate fi şi o consecinţă a pregătirii forţate, dăunătoare sportivului. In cazul unui astfel de antrenament se pot obţine într-adevăr — foarte rapid — rezultate sportive înalte. In acelaşi timp însă, se poate ajunge tot atît de rapid la o scădere catastrofală a performanţelor sportive şi la înrăutăţirea sănătăţii. Epuizarea sistemului nervos şi tulburarea coordonării funcţiilor organelor şi sistemelor sportivului este consecinţa obişnuită a regimului de antrenament forţat.

De asemenea trebuie să se ţină seama de faptul că unii sportivi înzestraţi pot face faţă unui antrenament forţat vreme îndelungată. Ce se întîmplă însă mai tîrziu cu aceşti sportivi ? Medicina sportivă trebuie să acorde un interes deosebit acestei probleme.

Să trecem la caracterizarea antrenamentului sportiv modern.

In primul rînd cîteva cuvinte despre noţiunea „antrenament sportiv". După cum se ştie, cuvîntul englez „training" înseamnă exerciţiu. Procesul antrenamentului sportiv a păstrat această semnificaţie încă în anii celui de al treilea şi al patrulea deceniu al secolului nostru. Trebuie să precizăm că şi astăzi mai există unele persoane care înţeleg antrenamentul sportiv numai ca o activitate repetată, în vederea perfecţionării.

Antrenamentul modern este însă în primul rînd un proces pedagogic alcătuit din trei părţi legate organic între ele : educaţia, instruirea şi dezvoltarea posibilităţilor funcţionale. Astfel, termenul „antrenament" trebuie interpretat în înţelesul cel mai larg al cuvîntului.

Metodica modernă a antrenamentului sportiv prevede continuitatea deplină a antrenamentului. Dacă pînă în ultimul timp perioada de antrenament în ramura de sport aleasă era determinată în special de durata sezonului sportiv, astăzi antrenamentul a devenit un proces care evoluează în tot cursul anului, de-a lungul mai multor ani. In ultimul timp s-a schiţat planificarea de perspectivă a antrenamentului sportiv pe mai mulţi ani. Se înţelege că această planificare are o importanţă deosebită pentru planificarea antrenamentului sportivilor tineri.

De asemenea s-a schiţat clar periodizarea antrenamentului efectuat în tot cursul anului. Perioadele pregătitoare, fundamentale şi de tranziţie au fost stabilite în multe ramuri de sport. Dacă astăzi se mai pot aduce obiecţiuni în ceea ce priveşte denumirile perioadelor, în schimb nu se mai poate spune nimic împotriva marilor însemnătăţi în planificarea şi conţinutul antrenamentului.

O importanţă deosebită a căpătat perioada pregătitoare a antrenamentului. Aceasta este perioada în care se decide succesul sportivului. Dacă sportivul nu a depus o muncă de antrenament încordată şi plină de conţinut în perioada pregătitoare, nu va putea obţine succese în concursuri.

In cursul anilor trecuţi s-a afirmat că în perioada pregătitoare sportivul trebuie să se pregătească numai din punct de vedere fizic. In momentul de faţă sarcinile acestei perioade dobîndesc un înţeles mult mai larg deoarece în perioada pregătitoare se rezolvă sarcinile pregătirii fizice generale şi speciale, ale însuşirii tehnicii şi tacticii, ale educării calităţilor de voinţă.

In acelaşi timp însă această sarcină se rezolvă nu în cadrul îngust al mijloacelor perioadei pregătitoare a antrenamentului ci prin folosirea unei mari varietăţi de mijloace şi metode şi, fapt deosebit de important, în cadrul unui volum mare al activităţii de antrenament şi al eforturilor destul de înalte. Nu întîmplător sportivii consideră perioada pregătitoare drept cea mai dificilă perioadă a antrenamentului.

Menţionăm de asemenea folosirea pe scară largă a concursurilor ca un important mijloc de antrenament în perioada pregătitoare. Totuşi, participarea la aceste concursuri are ca scop instruirea şi controlul. In vederea acestor concursuri nu trebuie să se recurgă la o pregătire specială, prin scăderea efortului, mărirea duratei odihnei etc.

In unele ramuri de sport se încearcă reducerea duratei perioadei pregătitoare pînă la 1½ — 2 luni. Acest fenomen se constată de pildă la fotbal. Socotim însă că această concepţie greşită — după părerea

noastră — nu este justificată de nimic, nici chiar de calendarul încărcat al concursurilor sportive. Experienţa practică arată că durata perioadei pregătitoare nu trebuie să fie mai mică de 5 luni.

Cîteva cuvinte despre perioada fundamentală a antrenamentului. Această denumire nu corespunde în totul conţinutului deoarece prin volumul efortului de antrenament perioada pregătitoare este cea care ar fi trebuit să fie denumită astfel. In perioada fundamentală sportivul continuă să-şi îmbunătăţească pregătirea fizică generală şi mai ales specială, să-şi perfecţioneze tehnica şi tactica, să-şi dezvolte calităţile de voinţă. In această perioadă concursurile capătă o însemnătate deosebită, pentru creşterea gradului de antrenament. In legătură cu aceasta numărul concursurilor se măreşte simţitor şi, firește, se prelungeşte sezonul sportiv. Prelungirea perioadei concursurilor este o trăsătură distinctivă a sportului modern.

Vom arăta în treacăt că în ultimul timp, pentru menţinerea pregătirii fizice au început să se folosească exerciţii speciale şi în perioada fundamentală a antrenamentului. Marea importanţă a acestei tactici a fost demonstrată în cercetările efectuate de P. V. Markin asupra schiorilor.

In ultimul timp problema conţinutului perioadei de tranziţie a antrenamentului stîrneşte multe discuţii. Această parte a antrenamentului care urmează imediat după terminarea sezonului concursurilor, durează 1 — 1½ luni şi se desfăşoară în mod diferit, în funcţie de ramura de sport, de intensitatea sezonului care a trecut, de nivelul măiestriei. Pentru sportivii din categoriile superioare care s-au antrenat intens şi care au participat la numeroase concursuri, aproape în tot cursul anului, odihna este necesară. Desigur că această odihnă trebuie să fie activă, supunînd muşchii unei activităţi oarecare (deseori deosebită de cea a ramurei de sport respective) şi acordînd nervilor odihnă. Dacă sportivul nu a ajuns încă la o înaltă măiestrie şi de aceea nu a participat la un număr mare de concursuri de-a lungul sezonului, el trebuie să continue să lucreze intens pentru perfecţionarea tehnicii şi dezvoltarea calităţilor sale fizice şi ale altor calităţi, chiar şi după sezonul de concurs.

Necesitatea scăderii intensităţii şi volumului, precum şi a modificării caracterului şi condiţiilor de antrenament este evidentă în această perioadă. Totuşi, această reducere se efectuează de-a lungul a cel mult 1 — 1½ luni şi numai de către sportivii cu clasificare superioară, după o perioadă fundamentală bogată, care a cuprins un mare număr de concursuri.

Metodica modernă a antrenamentului se caracterizează prin mărirea volumului şi intensităţii lucrului de antrenament. La aceasta se ajunge treptat.

Accentuăm în mod deosebit asupra importanţei măririi intensităţii lucrului în antrenament. Să dăm un exemplu. După cea de a XV-a ediţie a Jocurilor Olimpice Emil Zatopek a spus că recordurile lui vor fi doborîte de sportivul care va depăşi şi în antrenament volumul lui de lucru. Totuşi Vladimir Kuţ care a doborît recordul lui Emil Zatopek în alergarea pe 5.000 m a depus o muncă mai redusă ca volum, în antrenament, faţă de Emil Zatopek ; în schimb această muncă a fost mai intensă. La antrenamente, V. Kuţ a alergat în medie cu o viteză mai mare decît E. Zatopek. Este de presupus că Şandor Iharos care a stabilit un nou record mondial în alergarea pe 5.000 m a folosit în antrenament o viteză de alergare şi mai mare decît V. Kuţ.

Creşterea volumului se realizează nu numai prin mărirea duratei activităţii de antrenament neîntrerupte ci şi prin creşterea numărului de antrenamente. In momentul de faţă, antrenamentele se desfăşoară — tot mai des — în fiecare zi şi chiar de două ori pe zi. De altfel, transformarea gimnasticii de dimineaţă într-un lucru de antrenament zilnic de scurtă durată şi-a găsit o perfectă justificare, fiind admisă în unanimitate.

Lucrul de antrenament de 20—30 minute, efectuat în fiecare zi în orele de dimineaţă a ajutat pe mulţi tineri care muncesc în instituţii sau în producţie să se antreneze nu numai de 3 ori pe săptămînă, seara, ci şi în fiecare zi, dimineaţa.

Firește că mărirea volumului şi a intensităţii lucrului în antrenament supune pe sportiv la eforturi mari. In legătură cu aceasta se pune deosebit de acut problema menţinerii celei mai importante condiţii fiziologice a antrenamentului — alternarea justă a lucrului şi odihnei.

Deci, antrenamentul multor sportivi cu clasificare superioară a devenit zilnic. Se pune însă întrebarea : nu se ignorează oare odihna ? Desigur că nu ! Orice sportiv care neglijează într-o măsură cît de mică odihna, este „sancţionat" imediat prin scăderea rezultatelor sportive şi apoi prin declanşarea supraantrenamentului.

Chiar în procesul antrenamentului de fiecare zi al maestrului sportului odihna se

asigură în primul rînd în răstimpul care se scurge de la un antrenament la altul. In legătură cu aceasta somnul de noapte joacă un rol important. Nu întîmplător, în momentul de față, regimul sportivilor-maeștri în timpul participării la antrenamentele premergătoare concursurilor, se caracterizează în particular, prin marea durată a somnului — pînă la 10—11 ore, incluzînd aici și somnul de după masă.

In procesul antrenamentului odihna se asigură și cu ajutorul odihnei active.

Planificarea antrenamentului modern nu prevede repetarea antrenamentelor uniforme, așa cum s-a făcut pînă acum ci alternarea ciclică a unor antrenamente diferite ca orientare, conținut și efort. In cazul îmbinărilor juste se creează o legătură organică între antrenamente, o influență a antrenamentelor anterioare asupra celor ulterioare, care contribuie la evoluarea mai eficace a proceselor de refacere și a odihnei. Este îndeobște cunoscută acțiunea de refacere binefăcătoare a alergării prelungite și liniștite prin pădure.

Alternarea ciclică prevede o repartizare precisă a antrenamentelor cu efort maxim, care cer un interval de 1—3 zile între ele, pentru ca în aceste zile să se efectueze antrenamente ce necesită un efort mai mic. In acest caz, refacerea se produce în zilele de antrenament cu efort redus. Varietatea mijloacelor și a metodelor antrenamentului sportiv are o mare însemnătate pentru odihna sistemului nervos central. Sportivii știu foarte bine că activitatea de antrenament uniformă duce la epuizarea sistemului nervos și la supraantrenament. Desigur că mijloacele și metodele se aleg în așa fel încît cu toată varietatea lor ele să-l ajute pe sportiv să dobîndească tocmai ceea ce este necesar în specializarea aleasă.

Este de reținut că varietatea mijloacelor și metodelor se realizează și prin diversificarea condițiilor externe.

De asemenea este de reținut rolul important al exercițiilor speciale pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, suplеții, îndemînării cu aplicare la ramura de sport aleasă precum și în vederea pregătirii fizice generale.

In momentul de față, în unele ramuri de sport, exercițiile speciale ocupă în perioada pregătitoare pînă la 50% și mai mult din întreaga activitate de antrenament. Aceste exerciții se folosesc în mare măsură și în perioada fundamentală, mai ales la începutul ei.

Rolul important al exercițiilor speciale se explică nu numai prin posibilitatea de a dezvolta în mod selectiv, cu ajutorul lor, o calitate oarecare necesară ramurii de sport alese. Foarte important este și faptul că în cadrul unui volum mare al activității de antrenament ele nu supun sistemul nervos la încordări excesive. Oboseala care se constată după exercițiile speciale este mai mult o oboseală a mușchilor și mai puțin o oboseală a sistemului nervos.

Executarea integrală a exercițiului sportiv este legată întotdeauna de mari încordări ale sistemului nervos, care îl epuizează pe executant și care necesită întotdeauna foarte mult timp pentru refacere. De aceea, pregătirea alergătorilor de viteză se realizează într-o măsură mai mare prin exerciții speciale și nu numai prin alergare.

In sfîrșit menționăm că toate cele spuse în legătură cu particularitățile metodicii moderne a antrenamentului se aplică în practică pe baza metodei individualizării, pe baza lucrului individual cu sportivul. Individualizarea procesului antrenamentului sportiv a devenit o condiție importantă, care îi asigură eficacitatea.

Acestea sînt trăsăturile fundamentale care caracterizează metodica modernă a antrenamentului sportiv.

Să îmbunătățim conținutul lecțiilor de educație fizică în învățămînt

OCTAVIAN BĂNĂȚAN
lector la catedra de educație fizică a I.M.F.

Îmbunătățirea continuă a lecțiilor este o problemă centrală în activitatea catedrelor de educație fizică din învățămîntul de toate gradele, întrucît de conținutul și de felul în care se organizează și se alcătuiește lecția în general, depinde obținerea unor rezultate ridicate și creșterea nivelului pregătirii fizice a elevilor.

Preocuparea cadrelor didactice pentru îmbunătățirea lecțiilor a fost pînă nu de mult timp orientată mai mult spre problemele de formă, decît spre cele de conținut, deși este recunoscut faptul că dintre aceste două elemente, conținutul are un rol predominant.

Structura lecției, a fost obiectul a zeci de referate și discuții în rîndul cadrelor didactice, antrenorilor și organelor de îndrumare și control pentru activitatea de educație fizică.

Planificarea activității de educație fizică, de multe ori confundată cu însăși documentele de planificare, a „obsedat" timp de cîțiva ani marea majoritate a cadrelor de educație fizică și a fost problema centrală a celor mai multe cadre de control din învățămînt.

Unele noțiuni ca: „mijloace", „metode", „sarcini", „teme", „scop" au format obiectul diferitelor interpretări și neînțelegeri ale teoriei și metodicii educației fizice.

Denumirea unor documente de planificare „plan calendaristic" sau „plan de lucru", „plan de lecție" sau „conspect de lecție" au fost de asemenea preocupări care rînd pe rînd au primit roluri de primă importanță în activitatea cadrelor didactice de educație fizică.

După 5 ani de la apariția articolului „Împotriva formalismului în metodica educației fizice" de G. N. Satîrov și a altor articole din presa sovietică și mai ales după întoarcerea din U.R.S.S. a candidaților în științe pedagogice, centrul preocupărilor în educația fizică din învățămînt va trebui să primească o orientare mai precisă, trecînd pe primul plan „conținutul" care are rol predominant și lăsînd pe plan secundar problemele de formă ale acestei activități.

Problema a fost just ridicată de tov. E. Ghibu, candidat în științele pedagogice, în cadrul „Cursului central de pregătire profesională cu metodiștii de educație fizică din regiuni", organizat de Ministerul Învățămîntului în cursul lunii iulie 1955 la București.

Cu toate acestea, problema este actuală și lămurirea ei deplină necesită încă discuții, precizări și concretizări.

Scopul articolului de față este tocmai acesta, de a sublinia spiritul noii orientări, de a îndrepta atenția cadrelor didactice spre problema principală a lecției : „conținutul" ei, și de a indica unele elemente de bază care introduse sau accentuate în lecție, pot determina obținerea unor rezultate superioare.

In cadrul articolului ne vom referi numai la îmbunătățirea conținutului lecției cu caracter de pregătire fizică generală specifică activității din învățămînt, fără a ne preocupa și de lecția de sport propriu-zisă.

Nu ne vom ocupa nici de metodele prin care s-ar putea ajunge la realizarea unor lecții cu un conținut mai ridicat, ci ne vom limita numai la enumerarea elementelor de bază care determină realizarea unor lecții bune, atrăgătoare, cu caracter aplicativ și efect fiziologic ridicat.

Fără a ne ocupa special de măsurile și mijloacele ajutătoare menite să contribuie la îmbunătățirea procesului de învățămînt ca de pildă : cunoașterea temeinică a colectivului de lucru ; planificarea judicioasă a materialului de predat ; concordanța lui cu gradul de pregătire al elevilor, organizarea minuțioasă a întregii activități ; rolul cercurilor pedagogice ; a schimbului de experiență între cadrele didactice, a ședințelor de catedră, etc., totuși nu negăm importanța lor. Ne vom limita a sublinia numai unele elemente de bază, a căror existență în cadrul lecției determină — după părerea noastră — realizarea unui proces eficace și un conținut corespunzător.

Prin conținutul lecției de educație fizică înțelegem totalitatea elementelor de bază care intră în cadrul unei lecții, avînd rol predominant și determinîndu-i structura.

Dintre trăsăturile și elementele de bază care pot să asigure un conținut corespunzător lecțiilor, le socotim deosebit de importante pe următoarele :

1. *Asigurarea unui conținut bogat și variat în cadrul unei lecții și de la o lecție la alta.*

In lecțiile multor cadre didactice, volumul exercițiilor este aproape întotdeauna același. Exercițiile se caracterizează printr-o mare uniformitate și stereotipie, aspect care subliniază participarea puțin creatoare a profesorului.

Folosirea exercițiilor cuprinse în programele de învățămînt se face doar parțial și numai rareori unele cadre recurg și la alte izvoare pentru a îmbogăți numărul exercițiilor din cadrul lecțiilor.

Iată un exemplu. Mersul și alergarea sînt exerciții care se execută în cadrul fiecărei lecții și în cadrul unei singure lecții chiar, de mai multe ori. Cu toate acestea forma în care se utilizează este, din păcate, simplă, aproape întotdeauna aceeași în toate lecțiile.

Pentru a cîștiga interesul elevilor este necesar ca mersul și alergarea să fie efectuate cît mai variat, pentru a aduce un element nou, atrăgător. In această privință, folosirea unor aparate și obiecte portative în timpul execuției mersului și alergării pot varia la maximum aceste exerciții, îmbogățind în același timp bagajul de exerciții de mers și alergare cu elemente atrăgătoare. Executarea alergării în figuri diferite : cu încrucișarea șirurilor, cu desfacerea și apropierea lor, cu treceri peste băncile de gimnastică în lungime și în lățime, cu sărituri simple peste mingi umplute

aşezate la distanţe corespunzătoare, cu alergare şerpuită printre mingi sau alergare cu ocoliri şi sărituri simple peste diferite aparate, sînt numai cîteva exemple din nenumăratele forme prin care se poate varia execuţia acestui element de bază.

Folosirea acestor variante în cadrul lecţiei face ca alergarea să nu mai fie monotonă, plictisitoare şi să se facă pe neobservate, ridicînd capacitatea de lucru a organismului.

Un aspect similar este evident dacă analizăm exerciţiile prin prisma mişcărilor posibile dintr-o articulaţie oarecare. Ne-am deprins să angrenăm articulaţiile numai la unele feluri de mişcări şi neglijăm în parte sau total altele, a căror execuţie nu face parte din categoria mişcărilor celor mai „obişnuite". Pierdem astfel din vedere sarcina pe care o avem de a executa toate mişcările pe care le permit articulaţiile.

O mai mare varietate de exerciţii îmbogăţeşte reprezentările motrice, măreşte capacitatea de însuşire a mişcărilor noi şi ridică interesul pentru mişcare al elevilor.

„Odată cu acumularea diferitelor deprinderi motrice, elevul dobîndeşte şi calitatea corespunzătoare, care face aparatul său neuromuscular mai elastic, mai susceptibil pentru mişcare" [1]).

Varietatea şi bogăţia de exerciţii nu implică lipsa de unitate şi legătură în cadrul lecţiei, ci dimpotrivă presupune găsirea şi folosirea celor mai potrivite exerciţii care să contribuie la realizarea sarcinii principale a lecţiei.

2. *Prezenţa obligatorie a exerciţiilor pentru formarea, perfecţionarea şi aplicarea deprinderilor motrice de bază în condiţii variate* şi cît mai apropiate de forma în care ele se întîlnesc şi se aplică în viaţa de toate zilele.

Formarea deprinderilor cu caracter aplicativ nu presupune executarea exerciţiilor cu o tehnică „avansată" aşa cum se pretinde la perfecţionarea unor deprinderi cu aplicativitate sportivă specială. Ceea ce ne interesează şi trebuie realizat în lecţia cu caracter de pregătire fizică generală este însuşirea conţinutului deprinderii, nu forma ei. In situaţia aceasta ne interesează în primul rînd executarea exerciţiului şi abia apoi executarea lui într-un „anumit fel", într-o „anumită formă".

Pe măsură ce ne orientăm spre exerciţiile cu aplicaţie sportivă specială, găsirea, adaptarea şi folosirea celui mai avansat procedeu tehnic pentru executarea exerciţiului devine o problemă tot mai importantă, întrucît obţinerea rezultatelor maxime este strîns legată de folosirea celui mai potrivit procedeu tehnic.

Intre exerciţiile cu caracter aplicativ şi cele speciale, există o strînsă legătură : ultimele derivă din primele. Insuşirea unui număr mare de exerciţii aplicative, adică formarea deprinderilor motrice corespunzătoare, exercită o influenţă pozitivă asupra eficacităţii exerciţiilor de atletism, gimnastică şi jocuri sportive.

Exerciţiile cu caracter aplicativ trebuie să contribuie în aceeaşi măsură la uşurarea posibilităţii trecerii elevilor de la gimnastica de bază la practicarea oricăror ramuri de sport.

---

[1]) T. A. Brikin — Gimnastica.

Alegerea și efectuarea exercițiilor pentru formarea și aplicarea deprinderilor motrice de bază trebuie să se facă într-o formă cît mai naturală. Acest lucru este ușor de realizat atît în cadrul lecțiilor din sală, cît și a celor din aer liber și prezintă avantajul de a se putea executa cu întreg efectivul într-un timp relativ mai scurt ca alte exerciții, mărind astfel considerabil densitatea lecțiilor.

In mod practic, în cadrul lecției, existența unui număr cît de redus de aparate, poate asigura realizarea unor exerciții simple cu caracter profund aplicativ și cu efect fiziologic crescut, îmbinînd elementele de mers, alergare, echilibru, cățărare, tîrîre, sărituri etc. într-o singură combinație sub forma curselor cu obstacole.

3. *Exercițiile pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor să fie cît mai variate, dinamice și să se bazeze mai mult pe folosirea exercițiilor cu obiecte și aparate portative.*

Varietatea exercițiilor pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor trebuie înțeleasă nu numai sub aspectul folosirii „mijloacelor" variate de realizare a acestei sarcini ci și sub aspectul prelucrării „întregului organism", adică a folosirii unor exerciții care să prelucreze sistematic toată musculatura, articulațiile și ligamentele.

Ceea ce ni se pare nejustificat, în cadrul multor lecții, este fuga de „folosirea sistematică" a exercițiilor pentru prelucrarea analitică a aparatului locomotor. De frica de a nu fi acuzați de „formalism" sau de a nu li se imputa că dau lecțiilor caracter de „gimnastică suedeză", mulți profesori nu realizează o prelucrare analitică și multilaterală a organismului în partea pregătitoare a lecției. Astfel multe grupe musculare sînt insuficient solicitate și angrenate în mișcare înainte de a se trece la executarea sarcinilor de bază ale lecțiilor.

De asemenea, alternanța exercițiilor după efectul ce-l au asupra diferitelor grupe musculare este tratată cu un dezinteres aproape general.

Angrenarea elevilor în execuția exercițiilor nu se face „în întregime", mulțumindu-se mai mult cu o schițare a mișcării decît cu executarea ei completă. Lipsa de amplitudine a mișcării micșorează considerabil valoarea educativă a exercițiului aplicat. In acest fel mușchii nu se contractă și extind complet ceea ce duce la executarea unor mișcări fără efect.

Insistența depusă de cadrele didactice în a se educa deprinderea de a executa mișcarea „în mod conștient" și progresiv, mărind treptat mobilitatea articulațiilor și punînd mușchii în situația de a se întinde și contracta tot mai mult, este de asemenea insuficientă.

Profesorii unităților de învățămînt cu condiții de lucru modeste, în perioada de iarnă, trebuie să-și formeze un minimum de exerciții cu care să poată alcătui lecții la un nivel corespunzător. Folosirea exercițiilor în doi, a exercițiilor cu obiecte simple (corzi, bastoane, măciuci, cercuri) a peretelui, a băncilor de clasă etc., poate asigura formarea unui bagaj de exerciții care depășesc cu mult puterea de imaginație formată la prima privire asupra acestor exerciții.

Prelucrarea aparatului locomotor nu se poate face însă în condiții optime numai cu exerciții libere, așa cum se obișnuiește în majoritatea cazurilor. Ea se completează cu jocuri simple, dinamice și mai ales cu exerciții executate cu obiecte și aparate portative. Acestea au avantajul

că aduc o notă de noutate în cadrul lecţiilor, făcînd în acelaşi timp executanţilor impresia că scopul pentru care sînt efectuate nu este prelucrarea analitică a musculaturii — care nu-i atrage — ci mînuirea aparatului. Ele influenţează musculatura profundă, asigură într-o măsură mai mare decît exerciţiile libere efectuarea mişcărilor cu amplitudine maximă, punînd muşchii în situaţia de a se întinde şi contracta „în întregime". Procedînd astfel se realizează mişcarea în fond evitînd „schiţarea ei".

4. *Introducerea unui număr mai mare de jocuri de mişcare şi ştafete cu caracter aplicativ în cadrul lecţiilor.*

Acestea prezintă avantajul că angrenează în activitate întreg efectivul de lucru şi sînt primite cu interes nu numai de elevii din clasele elementare şi medii, ci şi de studenţii din institutele de învăţămînt superior. Ele contribuie în mod direct la formarea caracterului copiilor, îi obişnuiesc să acţioneze în colectiv şi să trăiască viaţa colectivului, îi deprind cu respectarea regulilor, cu spiritul de a acţiona disciplinat şi organizat.

In timpul jocurilor şi ştafetelor elevii sînt puşi în situaţia de a lua hotărîri rapide şi a le aplica imediat, găsind în acelaşi timp şi procedeul cel mai potrivit pentru situaţia dată ; ele influenţează educarea calităţilor fizice şi moral-volitive.

Ştafetele aşa cum se fac în majoritatea cazurilor constau din alergări, combinate cu introducerea destul de întîmplătoare a cîte unui alt element : săritură, transport de greutăţi, aruncare la ţintă etc.

Credem că elementul hotărîtor al ştafetei trebuie găsit nu atît în alergare care este comună la toate ştafetele, cît în celelalte deprinderi de bază : sărituri, căţărări, escaladări de obstacole, echilibru, tîrîre, aruncare la ţintă etc. Alergarea trebuie să devie mai mult un mijloc de legătură între aceste elemente de bază din cadrul ştafetelor.

Acest fel de alcătuire a ştafetelor va aduce o bogăţie de deprinderi şi o varietate de exerciţii care va asigura pe lîngă o densitate şi solicitare mai mare şi un interes crescut în rîndul executanţilor.

Ştafetele trebuie să aibă caracter aplicativ atît în sensul de a aplica în condiţii variate deprinderile formate, cît şi în sensul de a forma deprinderi necesare pentru viaţă.

Ele nu se pot limita numai la ridicarea capacităţii de lucru a organismului, ci trebuie să contribuie la formarea, perfecţionarea şi aplicarea în condiţii variate a deprinderilor formate.

5. *Inmulţirea exerciţiilor de „întrecere" şi găsirea unor noi elemente care pot constitui „exerciţii de întrecere".*

Intrecerea este una din puţinele metode folosite în lecţie prin care solicitarea executanţilor se apropie de posibilităţile lor reale.

De cele mai multe ori executanţii se opresc în efectuarea mişcărilor înainte de a ajunge la execuţia completă şi mult mai devreme de a atinge posibilităţile lor maxime.

Prin întreceri profesorul stimulează elevii la o îndeplinire mai activă a exerciţiilor, la executarea lor cu intensitate crescută şi creează posibilităţile cele mai largi pentru educarea şi perfecţionarea continuă a calităţilor fizice şi moral-volitive (viteza, îndemînarea, forţa, rezistenţa, perseverenţa, curajul etc.). Introducerea întrecerilor pe o scară mai largă ridică

în mod simțitor nivelul emotiv al lecțiilor, astfel încît, în întreceri aproape întotdeauna executanții ajung să dea „maximum".

Intrecerea însă, trebuie făcută cu măsură, pentru că altfel poate să influențeze negativ atît formarea unor deprinderi cît și chiar sănătatea executanților.

Nu vorbim aici despre întreceri în care efortul depus depășește posibilitățile obișnuite ale elevilor sau de exerciții care ar cere intensitate maximă și durată în același timp, ci de „întreceri" scurte în care se solicită mai mult viteza de reacție, îndemînarea etc. a căror execuție este posibilă într-un timp minim cu efective de lucru mari.

Intrecerile care se fac cu ocazia verificării gradului de pregătire în cadrul și la sfîrșitul pătrarelor sau semestrelor, la încheierea activității pe stadion sau în sală, precum și cele care se fac în fiecare lecție trebuie să stabilească rezultatele „concrete" ale fiecăruia, în mod comparativ cu ceilalți executanți.

Intrecerea trebuie folosită atît în probele colective, organizate pe echipe sau grupe, cît și în probele individuale; în probele de stadion, cît și în cele de sală. Ea trebuie extinsă la efectuarea exercițiilor de cățărare, ridicare în brațe, aruncare la țintă, sărituri combinate, mers în echilibru, treceri peste obstacole, probe de îndemînare, transport de greutăți etc.

Nu trebuie neglijată folosirea întrecerii în perfecționarea unor elemente tehnice, la jocurile sportive, ca: trasul la coș, trasul la poartă, pasa la volei, driblingul la baschet sau handbal, executate individual sau sub formă de ștafete, după ce deprinderea respectivă a fost însușită de către elevi. Dacă întrecerea se face înainte de formarea deprinderii motrice ea întîrzie însușirea corectă a procedeului și necesită mai mult timp pentru învățarea lui. Introducerea elementelor de tehnică în întrecere înainte de însușirea lor corectă, poate duce la formarea unor deprinderi greșite.

Pentru ca întrecerile să-și atingă scopul este necesară o bună organizare a lor, întrucît de cele mai multe ori rezultatele înregistrate sînt consecința directă a felului în care s-au organizat și desfășurat. Ele pot figura în toate părțile lecției și în cadrul oricărui tip de lecție, cu condiția ca să contribuie la realizarea sarcinilor principale propuse.

6. *Creșterea numărului de sărituri peste aparate și a exercițiilor acrobatice, în perioada de lucru în sală.*

Rolul săriturilor în dezvoltarea și fortificarea organismului în general și a membrelor inferioare în special, în stimularea activității aparatelor de circulație și respirație, în educarea și dezvoltarea calităților fizice și moral-volitive este de necontestat. Pentru acest considerent obișnuim ca în cadrul fiecărei lecții să introducem și executarea unei sărituri, cu sau fără sprijin, peste diferite aparate de gimnastică.

Executarea unei singure sărituri peste un aparat de gimnastică, prin procedeele cunoscute este nesatisfăcătoare. Atît numărul cît și forma de execuție a lor trebuie mărite, pentru a se putea obține progrese în dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice și moral-volitive și în însușirea acestui exercițiu aplicativ. In cadrul unei lecții se pot face două sau chiar trei feluri de sărituri, fie peste același aparat cu procedee variate, fie peste aparate diferite. Acest lucru este și mai potrivit pentru lecțiile din învă-

ţământul superior unde durata şedinţei este de 100 minute iar efectivele de lucru sînt mai reduse.

De asemenea credem că este necesar să recomandăm efectuarea săriturilor peste aparate care nu sînt specifice pentru sărituri ca, bîrna, banca, etc. şi prin alte procedee decît acelea cuprinse în albumul de clasificare la gimnastica sportivă. Ar trebui să se bucure de mai multă atenţie săriturile combinate, executate la 2—3 aparate (capră + ladă; cal + ladă; capră + ladă + cal etc.), precum şi utilizarea trambulinei elastice.

Introducerea diferitelor procedee de sărit în cadrul ştafetelor şi efectuarea săriturilor în „torent" contribuie la întărirea caracterului lor aplicativ.

Exerciţiile de gimnastică acrobatică trebuie să fie înmulţite în special la colectivele de copii care manifestă un deosebit interes pentru executarea lor. Ele contribuie la pregătirea organismului pentru însuşirea exerciţiilor noi şi complicate, măresc coordonarea generală a organismului şi asigură o bună orientare în spaţiu.

Se poate insista asupra exerciţiilor de gimnastică acrobatică în special la şcolile care au săli improvizate, necerînd cheltuieli prea mari pentru asigurarea unor condiţii de lucru corespunzătoare. Ele au avantajul că pot fi executate în acelaşi timp de mai mulţi elevi, pe grupe sau în „torent", ceea ce va uşura organizarea activităţii chiar şi în colectivele mai numeroase.

★

Fără a considera epuizate mijloacele prin care putem contribui la îmbunătăţirea conţinutului lecţiilor de educaţie fizică, introducerea elementelor de mai sus în cadrul lecţiilor sînt doar o parte din cele care ar putea duce la realizarea unui salt calitativ al nivelului actual al lecţiilor.

Introducerea tuturor elementelor în cadrul fiecărei lecţii nu este posibilă; dar atenţia profesorului trebuie să fie îndreptată în permanenţă spre realizarea acestor elemente în mod planificat, pe o perioadă de timp mai lungă.

In cadrul unei lecţii, se pune în mod hotărîtor problema unei organizări minuţioase. Altfel lecţiile nu vor obţine o densitate mai ridicată, nu vor căpăta dinamismul necesar şi nu vor reuşi să asigure o dezvoltare continuă a pregătirii fizice a elevilor.

Trecerea conţinutului lecţiilor de educaţie fizică pe primul plan în cadrul preocupărilor profesorilor, catedrelor, cercurilor pedagogice şi a organelor de îndrumare şi control va putea asigura ridicarea calitativă a procesului de învăţămînt la această disciplină, realizîndu-se lecţii cu un material bogat, cu exerciţii variate, atractive, dinamice şi cu efect fiziologic ridicat.

In îmbunătăţirea continuă a conţinutului lecţiilor, rolul hotărîtor îl are profesorul, care trebuie să manifeste în permanenţă o atitudine creatoare faţă de munca sa, să evite şablonul şi să depună toate eforturile ca în fiecare lecţie să aducă pe primul plan elementele noi şi originale în munca ce o depune — fiind convins că numai astfel va contribui la ridicarea activităţii de educaţie fizică în rîndurile tineretului studios.

Metodica antrenamentului la înot cu copiii

NICOLAIE DUMITRESCU
şeful catedrei de natație şi canotaj a I.C.F.

I. Particularitățile muncii de instruire sportivă cu copiii

Pregătirea la înot a copiilor este una dintre cele mai importante sarcini ale antrenorului, deoarece din rîndurile micilor înotători vor creşte viitorii campioni şi recordmani.

Această muncă, pe cît este de frumoasă, pe atît este de dificilă deoarece antrenorul nu trebuie să se ocupe numai de pregătirea tehnică ci şi de educarea copiilor, urmărind îndeaproape toată activitatea acestora. In acest scop antrenorul este dator să țină o legătură permanentă cu şcoala unde învață copiii, cu părinții lor şi cu medicul sportiv care urmăreşte dezvoltarea lor fizică.

Lecțiile de înot trebuie alcătuite în aşa fel, încît efortul pe care îl depun copiii să le stimuleze dezvoltarea organismului şi totodată să nu le răpească prea mult timp.

In timpul şcolii lecțiile de înot se vor ține de 3—4 ori pe săptămînă, iar în timpul vacanțelor acestea pot avea loc zilnic.

Antrenorul are sarcina să urmărească periodic, felul în care învață copiii, frecvența lor şi celelalte activități legate de şcoală, pentru a preîntîmpina rămînerea în urmă la învățătură şi pentru a lua măsurile necesare în cazurile în care copiii neglijează şcoala.

Desigur că în relațiile sale cu şcoala şi părinții copiilor, antrenorul poate întîmpina dificultăți, însă succesul colaborării depinde de felul în care acesta va munci. Rezultate foarte bune au obținut antrenorii care au reuşit să angreneze în activitatea sportivă pe profesorii şi părinții copiilor, invitîndu-i să asiste la lecțiile de înot şi la concursurile copiilor şi dîndu-le diferite sarcini în cadrul lecției de înot.

In dirijarea antrenamentului cu copiii are o deosebită importanță controlul medical periodic. Medicul are datoria să ajute pe antrenor, urmărind influența pe care o exercită eforturile din timpul lecțiilor şi starea sănătății copiilor. De asemenea antrenorul trebuie să asculte sfaturile medicului mai ales în ceea ce priveşte gradarea volumului intensității efortului în lecțiile de înot. Intre antrenor şi medic trebuie să existe deci o strînsă colaborare.

Această colaborare a dat rezultate bune atunci cînd medicul nu a fost schimbat şi a avut posibilitatea să urmărească un timp mai îndelungat procesul de antrenament conceput de antrenor, iar cu timpul înşişi sportivii au venit să colaboreze cu medicul lor, învățînd să folosească metoda autocontrolului.

Munca antrenorului va fi mult uşurată dacă acesta va întocmi grupe de copii care învață la aceeaşi şcoală, sau locuiesc în apropiere. In acest fel copiii se vor cunoaşte mai bine între ei, formînd un colectiv bine sudat, iar antrenorul va putea stabili un contact mai strîns cu profesorii şi părinții elevilor.

Succesul în munca cu copiii depinde în cea mai mare măsură de măiestria pedagogică a antrenorului, care trebuie să posede temeinice cunoştințe teoretice şi practice şi o vastă pregătire experimentală. Pentru pregătirea copiilor trebuie recomandați cei mai buni antrenori, iar în cazul cînd sînt repartizați la instructori de înot sau antrenori mai slabi, aceştia trebuie să fie îndrumați neapărat de un antrenor cu experiență.

Concluziile trase asupra organizării „şcolilor de înot pentru copii" a taberelor şi a centrelor permanente de antrenament ne-au arătat clar această situație. Ne putem întreba : „Cîți înotători fruntaşi au dat aceste şcoli şi tabere"? Cîți copii s-au remarcat în centrul permanent de la bazinul acoperit din București ? Unde s-au format actualii noştri campioni ?

Desigur că rezultatele slabe pe care le-au dat toate aceste şcoli, tabere şi centre se datoresc în primul rînd repartizării unor instructori şi antrenori slab pregătiți. In colectivele cu antrenori pricepuți s-au dez-

voltat puternice secţii de copii din care în fiecare an se ridică noi sportivi fruntaşi.

In munca cu copiii antrenorul trebuie să dea o importanţă deosebită particularităţilor fiecărei vîrste.

Copiii pot să înveţe înotul începînd de la vîrsta de 7—8 ani, deoarece îşi însuşesc foarte repede mişcările de înot. In general, după 10—15 lecţii de înot ei pot să parcurgă 25—50 m.

Uşurinţa cu care învaţă copiii să înoate le permite să obţină rezultate mari, care depăşesc uneori rezultatele adulţilor.

Dintre numeroasele exemple este cazul să amintim de înotătoarea germană Helga Voigt, care la vîrsta de 12 ani şi jumătate, în cadrul concursului din timpul Festivalului de la Bucureşti din anul 1953, a ieşit învingătoare în proba de 200 m bras cu timpul de 2'54"3, întrecînd pe valoroasa înotătoare maghiară Klara Killerman.

In ultimul timp, înotătoare foarte tinere au obţinut rezultate de înaltă valoare. In anul 1954 olandeza Mary Kok (14 ani) a bătut recordul mondial la 100 m fluture (1'13"9) înotînd în procedeul tehnic „delfin", iar în anul 1955, — într-un concurs desfăşurat la Budapesta — realizează timpul 5'06" pe 400 m liber, întrecînd pe campioana olimpică Gyenge Valeria.

O altă înotătoare olandeză Japie van Alphen (14 ani) a obţinut timpul 1:12 la 100 m înot pe spate.

Şi în natatia noastră sînt numeroase exemple de înotători foarte tineri care au obţinut rezultate destul de bune.

In anul 1955 înotătoarea Maria Both, în vîrstă de 14 ani şi jumătate, a realizat un nou record al ţării pe 100 m spate (1.17.4), iar înotătorul Bock Hubert, în vîrstă de 15 ani şi jumătate, a înotat în cadrul Festivalului de la Varşovia 100 m liber în 59:1 secunde.

Din statisticile anuale din diferite ţări se constată că cel mai mare număr de înotători de valoare sînt tineri (juniori). In 1953, 85% din lotul german de înotătoare erau junioare.

Experienţa celor mai pricepuţi antrenori ne arată că în înot nu se pot obţine rezultate de valoare, dacă nu se începe practicarea acestui sport de la o vîrstă foarte fragedă.

Desigur că specializarea timpurie şi regimul de antrenament pentru copii şi tineret, constituie o problemă specială, care este în curs de cercetare spre a lămuri dacă efortul maxim care se cere în concursurile de înot este favorabil sau dăunător organismului.

Condiţia de bază o constituie însă corecta dozare a eforturilor, ţinîndu-se seama de categoriile de vîrstă şi de condiţiile în care se desfăşoară lecţiile de înot.

Antrenorul ajutat de medic trebuie să fie atent la felul cum se dezvoltă fiecare copil în parte, mai ales în timpul „vîrstei critice".

Dacă unii copii ating rezultate remarcabile pentru vîrsta lor, acestea sînt desigur cazuri excepţionale care în nici un caz nu trebuie să ducă la generalizare.

Majoritatea specialiştilor sînt de părere că numai de la vîrsta de 16 ani tinerii pot începe antrenamentul de performanţă, după o bună pregătire fizică generală, care reprezintă o garanţie pentru întărirea sănătăţii şi pentru creşterea continuă a performanţelor sportive.

Astfel, la 16 ani, maestra sportului I. Kocetkova a devenit campioană şi recordmană a U.R.S.S. La aceeaşi vîrstă alţi renumiţi înotători sovietici ca E. Dosaev, K. Aleşina, V. Uşakov, au început să obţină rezultate mari, devenind maeştri ai sportului.

Şi la noi o serie de înotători tineri au devenit maeştri ai sportului şi continuă să-şi ridice mereu nivelul performanţelor sportive (Carol Meder, Zahan Aurel, Oanţă Adrian).

Antrenorul maghiar Imre Sarosi, după o îndelungată muncă cu copii, tineri şi începători mai în vîrstă a ajuns la concluzia că planul de perspectivă pentru creşterea înotătorilor, în linii mari, cuprinde următoarele etape :

1. *Etapa pregătitoare (pînă la vîrsta de 12 ani)*, în care timp copilul se obişnuieşte cu apa şi învaţă să înoate prin metoda jocurilor în apă.

2. *Etapa de bază (de la 12 la 16 ani)*, cînd se învaţă tehnica tuturor procedeelor tehnice de înot, perfecţionîndu-se mişcările corpului în apă şi se formează calităţile fizice şi moral-volitive ale înotătorilor. In acest timp concursurile se fac pe distanţe scurte cu înotători de aceeaşi vîrstă.

3. *Etapa aducerii în formă sportivă (de la 16 la 24 ani)* cînd se însuşeşte perfect tehnica înotului, se îmbunătăţeşte în mod continuu şi sistematic forma sportivă a înotătorului, însă cu atenţie deosebită pentru a nu dăuna sănătăţii sale. De la vîrsta de 16 ani începe specializarea pe anumite distanţe, în scopul atingerii rezultatelor maxime atunci cînd înotătorul ajunge la cea mai bună dezvoltare fiziologică.

4. *Etapa menţinerii formei sportive (de la 24 ani în sus)*. In acest timp performanţa poate fi îmbunătăţită prin perfecţionarea

tehnicii, deoarece organismul a ajuns la cel mai înalt nivel al posibilităţilor sale. Chiar la această vîrstă o forţare a antrenamentului peste acest nivel, dăunează sănătăţii. Scopul principal este de a se menţine forma sportivă un timp mai îndelungat.

La noi, s-a constatat că unii antrenori, în dorinţa de a cîştiga cît mai multe puncte pentru colectivul lor, au introdus copii talentaţi în probe grele, alături de înotători cu experienţă, aceşti copii trebuind să înoate adesea de mai multe ori în aceeaşi zi.

Faţă de această situaţie s-a impus o reglementare a distanţelor şi a numărului de participări, pe categorii de vîrstă.

Astfel copiii de 12 ani înoată pe distanţele de 25 m şi 33,33 m în procedeul tehnic bras sau craul, participînd la o singură probă pe zi.

Copiii de 13—14 ani înoată pe distanţele de 50 m şi 66,66 m în toate procedeele tehnice de înot, participînd la maximum două probe pe zi.

Juniorii de 15—16 ani înoată pe distanţa de 100 m în toate procedeele tehnice şi pe 400 m înot liber (băieţii mai înoată şi 200 m bras), participînd la maximum două probe pe zi.

Ţinînd seama de particularităţile de vîrstă ale copiilor, grupele de instruire pot fi întocmite în felul următor: grupe de băieţi şi de fete între 8—10 ani, 11—12 ani, 13—14 ani şi 15—16 ani.

II. Metodica pregătirii la înot a copiilor selecţionaţi

Munca de selecţionare a copiilor pentru întrarea în secţia de înot se face în tot timpul anului, însă cei mai mulţi copii sînt selecţionaţi de obicei la începutul verii, cînd se intră în vacanţa de vară.

Antrenorul trebuie să mobilizeze copiii în vîrstă de 11—12 ani, prin şcolile lor, la cel mai apropiat loc de înot sau bazin.

De asemenea antrenorul trebuie să cheme şi pe copiii care locuiesc în apropierea bazinului de înot.

De obicei copiii care au venit la prima lecţie de înot, la a doua lecţie aduc încă doi-trei prieteni, astfel că numărul lor creşte foarte repede. Antrenorul trebuie să-i repartizeze pe grupe care încep să lucreze sub îndrumarea instructorilor sau a sportivilor mai în vîrstă, cu experienţă.

In timpul verii, timp de o lună pot fi selecţionaţi 80—100 copii, dintre acei care sînt destul de indemînatici la jocurile în apă, care manifestă spirit de întrecere, care au o bună plutire şi alunecare pe apă şi care au îndrăgit înotul.

In acest timp ei trebuie controlaţi de medic spre a vedea dacă sînt sănătoşi.

Copiii vor fi împărţiţi în grupe de brasişti şi craulişti după aptitudinile lor. Fiecare grupă va cuprinde aproximativ 20 de copii care se cunosc din şcoală sau care locuiesc aproape pentru a fi cît mai legaţi între ei.

Pentru orientarea pregătirii lor antrenorul trebuie să întocmească un plan pentru primul an cu obiective imediate şi un plan de perspectivă care urmează să fie atins în 3—4 ani.

In scopul asigurării dezvoltării fizice multilaterale a copiilor lecţiile de antrenament vor trebui să cuprindă cele mai variate exerciţii în apă şi pe uscat. Programul trebuie să cuprindă :

— exerciţii pentru învăţarea şi pregătirea în toate procedeele tehnice de înot ;

— jocuri în apă şi în special jocuri cu mingea de polo şi jocuri de întrecere în ceea ce priveşte corectitudinea mişcărilor ;

— sărituri în apă de la înălţime mică (trambulină de 1 metru);

— diferite distracţii în apă — în special pentru fete se recomandă înotul cu figuri, baza înotului artistic ;

— sporturi complimentare pe uscat (gimnastică, atletism, jocuri sportive şi sporturi de iarnă), în conformitate cu particularităţile de vîrstă.

Pentru copiii care au împlinit 15 ani trebuie să se prevadă şi pregătirea pentru trecerea normelor F.G.M.A.

Planul de antrenament al copiilor este necesar să fie în concordanţă cu planul de învăţămînt al şcolii, în aşa fel ca să existe o activitate sportivă continuă pe tot anul care totuşi să nu îngreuneze munca lor şcolară.

In localităţile unde nu există bazin de iarnă, antrenorul trebuie să continue activitatea sportivă şi în timpul iernii, prin practicarea sporturilor complimentare.

In acest fel antrenorul va putea asigura o bună dezvoltare fizică multilaterală a copiilor, va putea să continue munca educativă cu ei şi nu va avea surpriza ca unii dintre copii să plece în alte secţii sportive.

Planul de antrenament pentru primul an cuprinde 4 cicluri, în fiecare ciclu prevăzîndu-se învăţarea unui procedeu tehnic şi perfecţionarea celorlalte procedee învăţate.

Succesiunea învăţării procedeelor tehnice este următoarea :

Pentru cei care au aptitudini pentru bras: bras, craul pe piept, craul pe spate, fluture şi delfin.

Pentru cei care au aptitudini pentru craul : craul pe piept, craul pe spate, bras, fluture şi delfin.

Durata pregătirii primelor trei procedee tehnice (craul pe piept, craul pe spate şi bras) este de aproximativ o lună pentru fiecare dintre ele, cuprinzînd astfel toată vara.

In acest timp se face o selecţionare naturală, deoarece o parte dintre copii nu mai vin la antrenamente.

Dintre cei rămaşi se selecţionează în urma unei vizite medicale, copiii care vor continua antrenamentele la bazinul de iarnă.

Inainte de a începe munca la bazinul de iarnă se va face o nouă grupare pe sexe, grupele de brasişti şi craulişti fiind contopite.

Pînă la sfîrşitul anului ei vor învăţa celelalte două procedee tehnice (fluturele şi delfinul) şi se vor pregăti în acelaşi timp pentru craul pe piept, craul pe spate şi bras.

In gradarea efortului antrenorul trebuie să ţină seama de numărul de lecţii pe săptămînă şi de durata şi intensitatea lucrului în apă în fiecare lecţie.

Astfel în vară, cînd apa este caldă, se pot face lecţii de înot zilnice, în care timpul de lucru în apă poate creşte de la 30 de minute pînă la 60 de minute, iar lucrul pe uscat poate să dureze între 15—30 minute.

In bazinul acoperit, deoarece copiii în această perioadă urmează cursurile şcolare, se fac 3—4 lecţii de înot pe săptămînă, cu o durată de 45—60 minute de lucru efectiv în apă şi 15 minute de lucru pe uscat, înainte de a intra în apă. In acest timp ei îşi completează pregătirea cu 2—3 lecţii de gimnastică şi sporturi complimentare în concordanţă cu programul şcolar.

Dăm în continuare conţinutul exerciţiilor din fiecare ciclu de antrenament.

III. Antrenamentul iniţial al copiilor Exerciţiile din timpul „selecţionării"

La „selecţionare" vin copii care ştiu puţin să înoate bras sau craul sau un înot primitiv (cîineasca, voinicească sau înotul pe o parte). Cei care înoată bras vor fi repartizaţi în grupa brasiştilor, iar cei care înoată craul sau un înot primitiv, în grupa craulişti lor.

Cei care nu ştiu să înoate de loc vor forma grupe separate, care vor avea un program special pentru învăţarea înotului.

Copiii care ştiu să înoate vor face cîteva lecţii de acomodare cu apa şi jocuri în apă, în care timp vor învăţa mişcările de picioare ale procedeului tehnic bras şi craul.

După felul cum vor executa mişcările cu picioarele se vor diferenţia imediat viitorii brasişti, de viitorii craulişti.

Principalele exerciţii de selecţionare sînt :

1. Pluta pe piept cu mîinile întinse înainte şi cu capul în apă.

2. Pluta pe spate cu braţele pe apă întinse înaintea capului.

3. Alunecarea pe piept cu braţele înainte, din împingere de la peretele bazinului.

4. Alunecarea pe spate din împingere de la peretele bazinului.

5. Scufundare în apă cu capul în jos şi culegerea unui obiect de pe fundul apei (adîncimea apei fiind pînă la piept).

6. Mişcarea picioarelor ca în procedeul tehnic bras, la început cu sprijin la peretele bazinului, apoi în înot cu braţele întinse înainte pe apă şi cu capul în apă.

7. Mişcarea picioarelor ca în procedeul tehnic craul, cu sprijin şi apoi în înot fără a respira.

Ciclul I de antrenament

După „selecţionare" copiii sînt repartizaţi în grupe de brasişti şi craulişti.

Obiectivele principale ale primului ciclu de antrenament vor fi :

1. Învăţarea corectă a înotului bras sau craul.

2. Dezvoltarea rezistenţei pe o distanţă de aproximativ 300 metri.

Pentru a obţine rezultate bune în învăţarea brasului sau a craulului vom începe cu cele mai simple exerciţii din programul începătorilor. Astfel, procesul lor de antrenament va fi accelerat, însă nu se va trece de la un exerciţiu la altul pînă cînd nu a fost însuşit bine primul.

Grupa brasiştilor va face următoarele exerciţii :

I. Exerciţii separate de picioare şi braţe (coordonate mai tîrziu cu tehnica respiraţiei) pe uscat. Exerciţiile de coordonare nu vor fi executate pe uscat deoarece nu corespund coordonării care se va realiza numai în apă.

II. Exerciţii pregătitoare în apă : sărituri de pe marginea bazinului, exerciţii de alunecare prin împingerea de la peretele bazinului şi jocuri în scopul acomodării imediate cu apa.

III. Exerciţii pentru învăţarea înotului bras pe piept.

1. Mişcarea picioarelor din împingerea de la peretele bazinului se execută de la început cu respiraţia reţinută, apoi cu capul menţinut tot timpul afară din apă pentru a se învăţa ritmul respiraţiei.

In timpul înotului numai cu picioarele braţele sînt întinse înainte, cu palmele pe apă. Celor care nu pot executa exerciţiul în acest fel, li se va da o planşe de antrenament pentru sprijinirea palmelor.

Înotul numai cu picioarele se face şi sub apă în scopul corectării mişcărilor.

Acest exerciţiu se va repeta la fiecare lecţie, fiind unul dintre cele mai importante exerciţii de antrenament chiar şi pentru înotătorii fruntaşi.

2. Mişcarea braţelor. Se execută la început cu respiraţia reţinută apoi, după ce tehnica respiraţiei a fost însuşită se face cu capul menţinut tot timpul afară din apă. Acest exerciţiu se execută şi sub apă.

3. Mişcarea completă a braţelor urmată de mişcarea completă a picioarelor (brasul în alunecare).

Exerciţiul foloseşte la învăţarea coordonării mişcărilor. La început se execută cu respiraţia reţinută, apoi respirînd normal.

Şi acest exerciţiu se execută sub apă.

4. Înot bras.

Pentru accelerarea mişcărilor din brasul în alunecare se ajunge la coordonarea mişcărilor de bras. Se execută la început cu respiraţia reţinută, apoi prin ridicarea capului deasupra apei se realizează înotul bras cu respiraţie.

Pentru a se evita mişcările capului în sus şi în jos înotătorul este pus să înoate cu capul înainte fără să respire ; va încerca apoi să inspire fără să ridice capul şi să expire fără a-l lăsa în jos.

După ce acest procedeu de înot a fost însuşit se va înota şi bras sub apă.

IV. Exerciţii de bras pe spate

Paralel cu însuşirea brasului pe piept se va învăţa şi brasul pe spate. Exerciţiile de bras pe spate ajută la însuşirea mai rapidă a brasului pe piept şi se folosesc la înot ca exerciţii de relaxare.

1. Mişcarea picioarelor se face la fel ca în poziţia pe piept.

In poziţia pe spate braţele vor fi ţinute lîngă corp şi apoi întinse pe apă înaintea capului.

In timpul executării acestui exerciţiu, corpul trebuie să fie complet întins (se va insista ca bazinul să nu fie lăsat în jos), capul uşor ridicat iar privirea orientată spre picioare.

2. Bras pe spate cu mişcarea braţelor sub apă. Această variantă se învaţă foarte repede, deoarece braţele încep acţiunea cu puţin timp înaintea picioarelor.

In acest exerciţiu se accentuează apăsarea apei, cu palma lîngă şold, deprindere care va folosi mai tîrziu la procedeul de înot craul pe spate.

3. Bras pe spate cu aruncarea braţelor peste apă. Această variantă este mai rapidă decît cea de la punctul 2.

Se învaţă prin metoda legării exerciţiilor: mişcarea braţelor sub apă şi aruncarea lor pe apă înaintea capului, mişcarea completă a picioarelor, urmată imediat de vîslirea braţelor. In drumul lor prin aer braţele nu sînt întinse rigid ci cu muşchii relaxaţi.

Învăţarea acestui exerciţiu, mai ales vîslirea braţelor, va ajuta la învăţarea înotului craul pe spate.

V. După aproximativ 10 lecţii, în care timp copiii şi-au însuşit procedeul tehnic de înot bras se va trece la înot pe distanţe din ce în ce mai mari, de la 100 m, pînă la 300 m. Distanţa se învaţă la început separat cu odihnă între parcursuri şi treptat se trece la legarea acestor distanţe pînă ce copiii reuşesc să înoate 300 m bras fără oprire.

VI. Lecţiile de înot trebuie să se încheie cu jocuri în apă în care copiii aplică liber exerciţiile învăţate.

Se pot face şi mici întreceri în care se va cere executarea corectă a exerciţiului ales : de exemplu înotul numai cu picioarele, sau înotul sub apă, etc.

Exerciţiile de mai sus sînt date în ordinea conţinutului lecţiilor.

Pentru orientarea antrenorilor voi da un tabel (nr. 1) cuprinzînd repartizarea exerciţiilor de bras pentru un număr de 20 lecţii.

Lecţiile pentru grupa craulistilor vor fi asemănătoare cu cele ale brasiştilor, cu singura deosebire că înotul pentru dezvoltarea rezistenţei în procedeul craul pe piept se va face pe distanţe mai mici, pînă la 200 m.

Odată cu învăţarea înotului craul pe piept se va învăţa şi mişcarea picioarelor de la procedeul craul pe spate.

Exerciţiile pentru grupa craulistilor sînt următoarele :

I. Gimnastică specială şi exerciţii de înot craul pe piept, pe uscat : mişcarea picioarelor, mişcarea braţelor, tehnica respiraţiei, mişcarea braţelor ca în procedeul craul în alunecare.

II. Exerciţii pregătitoare în apă şi jocuri de acomodarea organismului cu temperatura apei, asemănătoare cu cele pentru grupa brasiştilor.

III. Exerciţii de craul pe piept :

1. Mişcarea picioarelor din împingere de la peretele bazinului cu respiraţia reţinută. Acelaşi exerciţiu executat sub apă. Mai tîrziu, după ce tehnica respiraţiei a fost însuşită, acest exerciţiu se va face cu respiraţie.

Copiilor care nu pot înota astfel, li se va da pentru sprijinirea palmelor o planşe de antrenament. Acest exerciţiu va fi folosit în viitor ca mijloc de antrenament pentru picioare.

2. Mişcarea braţelor se execută din împingere de la peretele bazinului cu picioarele întinse şi respiraţia reţinută pentru a învăţa mişcarea corectă a braţelor. Se va insista în special asupra îndoirii şi împingerii braţului pe sub corp, în timpul vîslirii.

După ce tehnica respiraţiei a fost însuşită acest exerciţiu va fi executat cu respiraţie şi se va continua cu executarea lui şi în antrenamentele viitoare.

Grupa brasiştilor

Tabelul nr. 1

1. CICLUL DE BRAS

Nr crt.	EXERCIŢIILE	Nr. lecţiilor																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Gimnastica specială (exerciţii de înot bras pe uscat)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Exerciţii pregătitoare în apă (încălzirea)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Exerciţii de înot bras pe piept																				
	— Mişcarea picioarelor, cu respiraţie reţinută şi respirînd normal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	— Mişcarea braţelor, cu respiraţie reţinută şi respirînd		X	X	X	X															
	— Mişcări succesive de braţe şi picioare, cu respiraţia reţinută şi respirînd			X	X		X							X				X			
	— Inot bras cu respiraţia reţinută şi respirînd				X	X						X				X				X	
	— Repetarea mişcărilor de braţe cu respiraţie					X	X			X	X		X		X		X		X		X
	— Inot bras cu respiraţie						X	X	X	X	X										
4	Exerciţii de înot bras pe spate																				
	— Mişcarea picioarelor	X	X	X				X	X												
	— Inot bras pe spate cu mişcarea braţelor sub apă							X	X			X				X				X	
	— Inot bras pe spate cu aruncarea braţelor pe deasupra apei								X	X	X		X	X	X		X	X	X		X
5	Inot pentru dezvoltarea rezistenţei, folosind procedeul tehnic bras											100 m		150 m		200 m		250 m		300 m	
6	Jocuri în apă	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

3. Inot craul cu un braţ, celălalt braţ fiind lăsat liber lîngă şold. Acest exerciţiu ajută la legarea corectă a mişcărilor de picioare cu mişcarea braţelor. La început acest exerciţiu vă fi executat cu respiraţia reţinută cu un braţ, apoi cu celălalt braţ.

După ce a fost însuşită mişcarea corectă exerciţiul va fi executat cu respiraţie pentru a se însuşi tehnica respiraţiei pe ambele părţi. Acest exerciţiu se foloseşte numai în cîteva lecţii, pînă ce copiii şi-au însuşit craulul.

4. Inot craul cu un braţ, celălalt braţ fiind întins înainte pe apă. Se execută la început cu respiraţia reţinută separat cu fiecare braţ, pentru a se însuşi bine împingerea braţului sub apă. După aceasta se execută şi cu respiraţie. In timpul exerciţiului, capul va fi ţinut mereu înainte, inspiraţia făcîndu-se aproape ca la procedeul bras.

Acest exerciţiu va fi folosit şi în viitor ca mijloc de corectare a respiraţiei greşite.

5. Inotul în alunecare este unul dintre cele mai importante exerciţii pentru cei ce înoată în acest procedeu tehnic. Din poziţia întinsă cu braţele întinse în prelungirea trunchiului, înotătorul execută continuu mişcarea picioarelor şi fiecare braţ face separat cîte o mişcare completă, revenind înainte pe apă lîngă celălalt braţ.

Mai tîrziu, acest exerciţiu se execută respirînd pe ambele părţi însă cu capul menţinut tot timpul înainte, la fel ca în exerciţiul anterior.

6. Inot craul cu respiraţie reţinută. Inainte de a se trece la craulul cu respiraţie se înoată craul fără respiraţie pentru a se însuşi mişcările corecte şi ritmul dintre mişcarea braţelor şi mişcarea picioarelor. Acest exerciţiu va fi folosit şi în viitor pentru corectarea stilului individual.

7. Craul cu respiraţie, se va înota după ce copiii şi-au însuşit bine exerciţiile anterioare cu respiraţie. Inotul craul cu respiraţie se realizează pornind de la craulul în alunecare cu respiraţie şi căutînd momentele de alunecare a braţelor înainte pe apă.

Dacă exerciţiile au fost bine însuşite copiii vor înota cu respiraţie pe ambele părţi, avînd astfel un nou avantaj tehnic pentru viitor, cînd vor trebui să înveţe tehnica respiraţiei la 3 sau 4 mişcări de braţe.

IV. Exerciţii de înot pe spate

1. Mişcarea picioarelor ca pentru procedeul craul pe spate. Acest exerciţiu se va învăţa de la prima lecţie şi se va continua mai tîrziu cu repetarea lui pentru a pregăti din vreme învăţarea înotului craul pe spate.

2. Bras pe spate. Exerciţiul este uşor de învăţat şi va folosi ca mijloc de relaxare şi exerciţiu pregătitor pentru înotul craul pe spate şi bras pe piept. Se va învăţa mai întîi varianta cu braţele sub apă, şi apoi cea cu aruncarea braţelor peste apă.

V. Inot pentru dezvoltarea rezistenţei. După ce s-a învăţat bine tehnica înotului craul (de la lecţia 11) se va înota distanţe din ce în ce mai mari, de la 50 m pînă la 200 m, la început cu opriri după fiecare parcurs şi apoi treptat se va înota toată distanţa fără oprire.

VI. Lecţiile de înot craul se vor încheia cu jocuri în apă şi întreceri în care se va cere ca şi la înotul bras executarea corectă a mişcărilor.

După aproximativ 20 de lecţii, care se pot desfăşura într-o lună se va trece la al doilea ciclu de antrenament.

Ciclul II de antrenament

In acest ciclu brasiştii vor învăţa înotul craul pe piept şi îşi vor dezvolta rezistenţa în procedeul bras pe piept înotînd gradat distanţe pînă la 600 m.

Exerciţiile pe care trebuie să le execute înotătorii de bras pentru învăţarea înotului craul pe piept sînt asemănătoare cu cele cuprinse în ciclul I al grupei de craul.

Durata lucrului în apă este mai mare (45—60 min) în lecţiile din acest ciclu.

Lecţiile vor începe cu exerciţii de craul pe uscat.

Inainte de a se trece la învăţarea exerciţiilor în apă se va înota uşor 50—100 m în procedeul tehnic bras pe piept, pentru încălzire.

Tabelul nr. 2 cuprinde repartizarea exerciţiilor pe un număr de 20 lecţii.

In ciclul II de antrenament crauliştii vor învăţa înotul craul pe spate şi îşi vor dezvolta rezistenţa în înotul craul pe piept, pe distanţe pînă la 400 m înotînd fără oprire.

Conţinutul lecţiilor de craul pe spate este următorul:

I. Exerciţii de înot craul pe spate şi diferite exerciţii de înot pe uscat.

II. Inot craul pe piept pe o distanţă de 50—100 m pentru obişnuirea organismului cu temperatura apei şi pentru reglarea respiraţiei (încălzirea).

Grupa brasiştilor *Tabelul nr. 2*

2. CICLUL DE CRAUL PE PIEPT

Nr. crt.	EXERCIŢIILE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Gimnastică specială (exerciţii de craul pe piept pe uscat)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Incălzirea în apă prin înot bras 100 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Exerciţii de craul pe piept Mişcarea picioarelor fără respiraţie şi cu respiraţie	X	X									X		X		X		X		X	
	Mişcarea braţelor fără respiraţie şi cu respiraţie.		X	X							X		X		X		X		X		X
	Inot craul cu un braţ, celălalt braţ fiind lipit de corp, fără respiraţie			X				X													
	Inot craul cu un braţ, celălalt braţ fiind întins înainte pe apă fără respiraţie				X				X												
	Craul în alunecare, fără respiraţie					X				X											
	Craul fără respiraţie						X				X		X		X		X		X		X
	Inot craul cu un braţ, celălalt fiind lipit de corp, cu respiraţie							X													
	Inot craul cu un braţ, celălalt braţ fiind întins înainte pe apă, cu respiraţie								X												
	Craul în alunecare cu respiraţie									X		X		X		X		X		X	
	Craul cu respiraţie										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Mişcarea picioarelor în craul pe spate	X											X		X		X		X		X
	Bras pe spate											X		X		X		X		X	
5	Inot pentru dezvoltarea rezistenţei, în bras	300 m					400 m					500 m					600 m				
6	Jocuri în apă	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

III. Exerciţii de înot craul pe spate.

1. Mişcarea picioarelor. Acest exerciţiu se foloseşte mult în antrenamentul celor care înoată pe spate. Se va înota cu braţele întinse înaintea capului, sau cu braţele lîngă şold, executînd mici mişcări de propulsie cu palmele pentru a menţine bazinul ridicat. Capul trebuie menţinut uşor ridicat cu privirea orientată spre mişcarea picioarelor.

2. Înot craul pe spate cu un braţ, celălalt braţ fiind ţinut lîngă şold. Acest exerciţiu se execută separat cu fiecare braţ pentru a se învăţa corect mişcarea braţului. Se va insista mai ales asupra vîslirii braţului prin apă.

3. Înot craul pe spate cu un braţ, celălalt braţ fiind întins înaintea capului pe apă. Şi acest exerciţiu se execută separat cu fiecare braţ pînă ce se învaţă bine mişcarea braţului sub apă.

Exerciţiile 2 şi 3 se folosesc numai cîteva lecţii, pînă ce copiii au învăţat mişcarea braţelor.

4. Înot craul pe spate cu mişcarea braţelor asemănător celor din procedeul bras pe spate. Acest exerciţiu este folosit în antrenamentul celor care înoată pe spate pentru corectarea mişcărilor braţelor (în special pentru corectarea asimetriei).

Se va înota tot timpul cu picioarele iar mişcările braţelor vor fi executate în felul următor : braţele sînt întinse pe apă înaintea capului — înotătorul execută vîslirea cu ambele braţe în acelaşi timp şi apoi le aruncă repede şi relaxat peste suprafaţa apei, revenind în poziţia de alunecare.

5. Înot craul pe spate în alunecare. După ce s-a învăţat bine exerciţiul 3 se va trece la legarea mişcărilor de braţe. Din poziţia de alunecare cu braţele întinse pe apă înaintea capului, înotătorul execută o mişcare completă cu un braţ. Cînd braţul în mişcare a revenit pe apă, celălalt continuă mişcarea.

6. Înotul craul pe spate se realizează prin scurtarea timpului de alunecare a braţelor pe apă. Se va căuta ca în momentul în care un braţ execută apăsarea pe apă (ultima parte din vîslire) celălalt braţ să fie aruncat prin aer. De asemenea, se va corecta poziţia joasă a bazinului prin ridicarea lui în sus şi prin bătaia picioarelor care trebuie să se facă tot timpul sub apă.

IV. Înot pentru dezvoltarea rezistenţei la craul pe piept se va face pe distanţele de 200—400 m, înotate la început cu pauze pînă ce se va ajunge să se înoate 400 m fără oprire.

V. Antrenamentele se vor încheia cu jocuri în apă şi cu exerciţii cu caracter de corectare a greşelilor din procedeul craul pe piept, după care se vor face exerciţii de relaxare.

Ciclul II de antrenament durează aproximativ o lună.

Ciclul III de antrenament

In luna a treia brasiştii vor învăţa înotul craul pe spate şi vor înota pentru dezvoltarea rezistenţei 400—600 m în procedeul tehnic bras şi 100—200 m în procedeul craul pe spate.

Caracteristic pentru brasişti este că după ce au învăţat înotul craul pe piept, învaţă repede înotul craul pe spate, avînd la bază înotul bras pe spate.

Exerciţiile de craul pe spate sînt asemănătoare cu cele din ciclul II de antrenament al craulistilor.

Tabelul nr. 3 cuprinde repartizarea exerciţiilor pe un număr de 20 lecţii.

Craulistii vor învăţa înotul bras şi vor înota pentru dezvoltarea rezistenţei 400—600 m folosind procedeul tehnic craul pe piept şi 100—200 m folosind procedeul craul pe spate.

Exerciţiile de bras sînt asemănătoare cu cele din ciclul I de antrenament al grupei brasiştilor.

Cei din grupa craulistilor vor insista asupra învăţării corecte a împingerii apei cu talpa piciorului şi asupra evitării „împingerii" apei, deoarece ei sînt obişnuiţi să ţină laba piciorului întinsă.

De asemenea vor fi supravegheaţi spre a strînge bine braţele sub piept deoarece ei sînt obişnuiţi cu mişcarea largă a braţelor din procedeul craul.

Lecţiile din acest ciclu se aseamănă cu cele din ciclurile anterioare, cu deosebirea că încălzirea se face în două procedee : pentru brasişti, 100 m înot bras şi 50 m înot craul ; pentru craulişti 100 m înot craul pe piept şi 50 m înot craul pe spate.

Lecţiile se vor încheia cu mici întreceri individuale, ştafete şi jocuri cu mingea mică de polo pe apă.

Aceste trei cicluri de antrenament se vor desfăşura în timpul verii, astfel că la sfîrşitul sezonului de vară copiii să cunoască bine trei procedee de înot : craul pe piept, craul pe spate şi bras.

Incheierea sezonului de vară se va face cu un concurs pe distanţa de 25 m pentru craul, bras şi spate cu această ocazie selecţionîndu-se copiii care îşi vor continua antrenamentele la bazinul acoperit.

In localităţile care nu au bazin acoperit se va continua pregătirea prin practicarea sporturilor ajutătoare : gimnastică, alergări uşoare, jocuri cu mingea iar în timpul iernii schi şi patinaj, urmînd ca în vara anului următor să se treacă la ciclul IV de antrenament.

In localităţile cu bazin de iarnă antrenamentul de înot va continua pînă la sfîrşitul anului.

Ciclul IV de antrenament

Inainte de începerea antrenamentului la bazinul acoperit, copiii care au rămas în secţia de înot vor fi examinaţi de medic şi numai cu aprobarea acestuia vor putea să continue antrenamentele.

Practic, numărul copiilor se reduce aproape la jumătate astfel că grupele se pot contopi pentru a continua un program comun de antrenament.

In acest timp se vor ţine 3—4 lecţii de înot pe săptămînă, deoarece copiii sînt ocupaţi cu activitatea şcolară, antrenorului revenindu-i sarcina de a împleti activitatea şcolară a copiilor cu activitatea lor sportivă.

Grupa brasiştilor *Tabelul nr. 3*

3. CICLUL DE CRAUL PE SPATE

Nr. crt.	EXERCIŢIILE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Gimnastică specială (exerciţii de craul pe spate pe uscat)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Incălzirea în apă prin înot bras 100 m şi craul pe piept 50 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Exerciţii de craul pe spate Mişcarea picioarelor cu braţele întinse pe apă înaintea capului	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Craul pe spate cu un braţ, celălalt braţ fiind lîngă şold		X																		
	Craul pe spate cu un braţ, celălalt braţ fiind întins înainte pe apă			X																	
	Craul pe spate cu braţe de bras pe spate.				X				X		X		X		X		X		X		X
	Craul pe spate în alunecare					X		X		X		X		X		X		X		X	
	Craul pe spate						X	X	X	X	X	100 m					200 m				
4	Inot pentru dezvoltarea rezistenţei																				
	Craul pe piept	100 m										200 m									
	Bras pe piept	600 m										400 m									
5	Jocuri în apă	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Ţinînd seama de programul de educaţie fizică din şcolile unde învaţă copiii, antrenorul va completa prin lecţii de gimnastică şi sporturi ajutătoare pregătirea fizică generală a copiilor.

Exerciţiile ajutătoare vor fi executate înainte de lecţia de înot şi pentru aceasta antrenorul trebuie să asigure din timp locul şi materialele necesare.

Obiectivele principale ale antrenamentului de iarnă sînt :

a) învăţarea procedeelor tehnice de înot fluture şi delfin insistîndu-se asupra celui din urmă ;

b) perfecţionarea procedeelor tehnice de înot învăţate : craul, bras şi spate ;

c) dezvoltarea rezistenţei în înotul craul, bras şi spate, pînă ce se va ajunge să se înoate 1000 m fără oprire ;

d) dezvoltarea vitezei pe distanţe foarte scurte (pînă la 25 m);

e) învăţarea starturilor şi întoarcerilor pentru probele de înot liber, înot pe spate, bras şi fluture.

Exerciţiile folosite în acest ciclu sînt următoarele :

I. Exerciţii de gimnastică pentru suplete şi pentru precizarea conturului diferitelor mişcări de înot.

II. Incălzirea în apă prin înot liniştit folosind procedeele bras, craul sau spate, pe distanţa de 150—200 m.

III. Exerciţii pentru învăţarea înotului fluture.

1. Mişcarea picioarelor din împingere de la peretele bazinului. Se va insista ca în faza pregătitoare a învăţării mişcărilor de picioare genunchii să fie mai puţin depărtaţi decît labele picioarelor, iar împingerea să se facă repede şi puternic cu toată suprafaţa tălpilor.

Exerciţiul acesta ajută la perfecţionarea mişcărilor de picioare şi pentru procedeul bras pe piept şi se execută cu braţele întinse înainte pe apă, folosindu-se variantele de înot fără respiraţie şi cu respiraţie.

2. Mişcarea braţelor. Exerciţiul se execută din următoarea poziţie : corpul perfect întins cu braţele întinse înainte pe apă, în prelungirea trunchiului, fără a respira, picioarele rămînînd tot timpul întinse. Inotătorii, din împingerea de la peretele bazinului, vor executa 2—3 cicluri de mişcări cu respiraţia reţinută. Se va insista asupra îndoirii braţelor sub corp în timpul vîslirii şi asupra drumului aerian care trebuie să se facă cu braţele întinse, relaxate, dar în aşa fel ca umerii să fie aduşi peste apă.

Acest exerciţiu se va învăţa apoi cu tehnica respiraţiei şi va fi folosit în antrenament ca mijloc de dezvoltare a forţei şi supleţii braţelor şi umerilor.

3. Procedeul tehnic fluture în alunecare. Prin acest exerciţiu se realizează legătura dintre mişcarea picioarelor şi mişcarea braţelor. Din poziţia de alunecare înotătorul execută o mişcare completă cu braţele, revenind cu ele înainte pe apă, urmată de o mişcare completă a picioarelor, după care capul perfect întins are un moment de alunecare. Se execută astfel 2—3 cicluri de mişcări fără respiraţie.

După ce exerciţiul a fost însuşit se va executa cu o respiraţie la 2 cicluri şi la fiecare ciclu de mişcări.

4. Procedeul tehnic fluture. Prin mărirea frecvenţei din procedeul fluture în alunecare se realizează înotul fluture, în prima variantă fără respiraţie, apoi cu o respiraţie la două cicluri de mişcări şi în viteză mai mare se realizează înotul fluture cu o respiraţie la fiecare ciclu de mişcări.

IV. Exerciţii pentru învăţarea procedeului tehnic de înot delfin. După ce în prima parte a acestui ciclu s-a învăţat procedeul fluture, în a doua parte a acestui ciclu se va învăţa procedeul tehnic delfin.

Copiii, îşi însuşesc uşor procedeul delfin, deoarece ei au multă mobilitate şi pot executa cu uşurinţă mişcările corpului.

Exerciţiile pentru învăţarea procedeului delfin sînt următoarele :

1. Mişcarea capului şi a trunchiului. Din pluta pe piept cu braţele întinse înainte pe apă şi cu labele picioarelor întoarse uşor spre interior (ca la craul) se fac mişcări în sus şi în jos (ondulatorii).

Mişcarea se începe cu cufundarea bruscă a capului în apă şi continuată, printr-o mişcare de val, de mişcarea corpului. Acest exerciţiu se execută fără respiraţie.

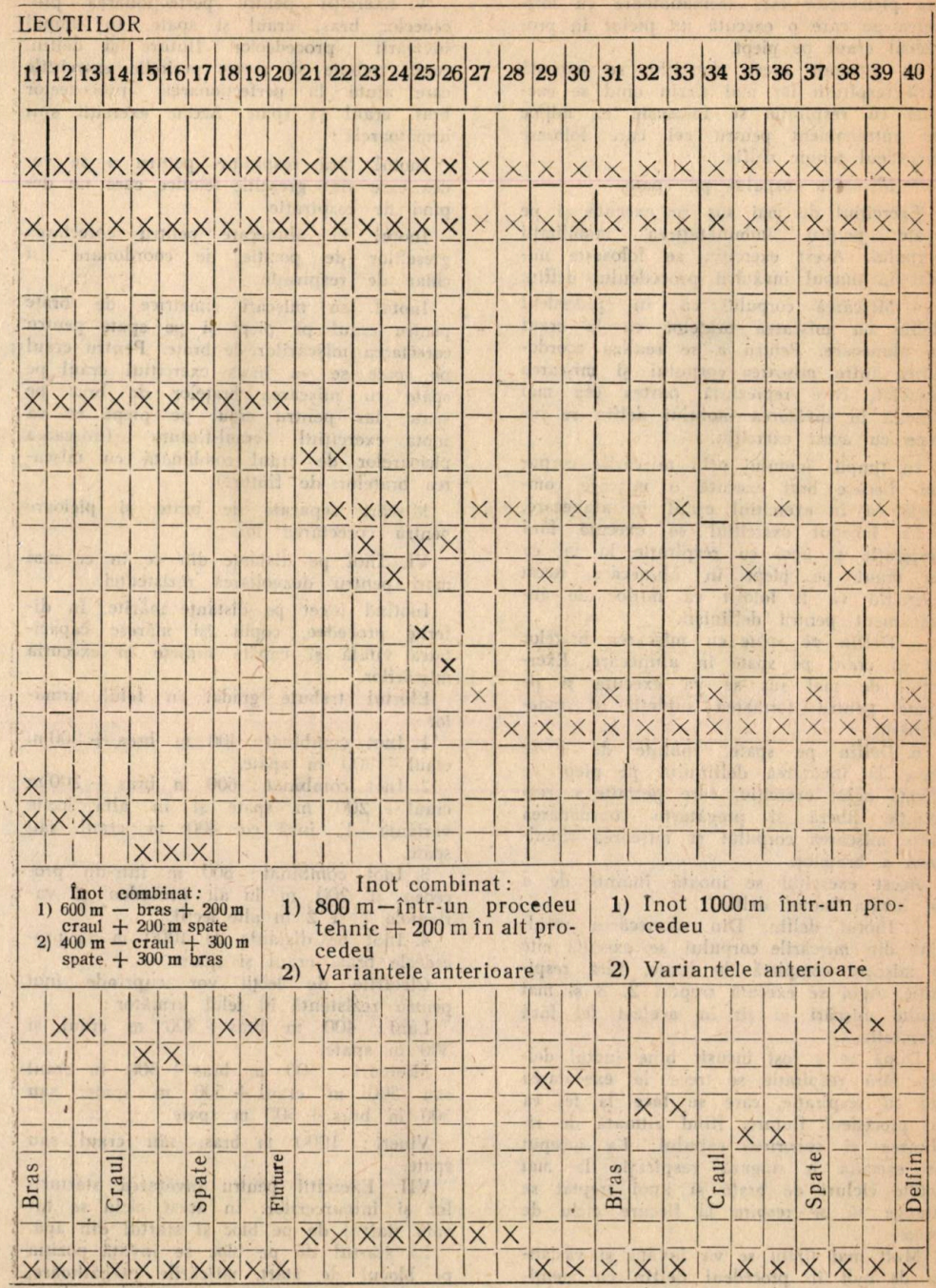
2. Mişcarea cu tot corpul cu accent pe bătaia picioarelor.

După ce a fost însuşită mişcarea ondulatorie a corpului, se execută mişcarea cu apăsarea labelor picioarelor în jos. In acest fel corpul înaintează mai repede cu ajutorul propulsiei picioarelor. Mişcarea ondulatorie a corpului trebuie realizată în aşa fel, încît în momentul cînd capul se afundă în apă tălpile să revină la suprafaţa apei, iar cînd capul se ridică picioarele să execute bătaia în jos. Mişca-

4. CICLUL DE

Nr. crt.	EXERCIŢIILE	NUMĂRUL 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Gimnastică (exerciţii de fluture şi delfin pe uscat şi exerciţii ajutătoare)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Incălzire în apă prin înot în bras, craul şi spate (150-200 m)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Exerciţii de fluture : Mişcarea picioarelor	X	X		X		X		X		
	Mişcarea braţelor		X	X		X		X			X
	Fluture în alunecare fără respiraţie şi cu respiraţie			X	X	X				X	
	Fluture						X	X	X	X	X
4	Exerciţii de delfin : Mişcarea capului şi a trunchiului										
	Mişcarea cu tot corpul şi cu accent pe bătaia picioarelor										
	Mişcarea corpului pe spate										
	Delfin cu braţe de craul în alunecare										
	Delfin pe spate cu braţe de craul pe spate în alunecare										
	Delfin pe spate cu braţe de bras pe spate										
	Delfin fără respiraţie										
	Delfin cu respiraţie										
5	Exerciţii de perfecţionare în : — Bras									X	X
	— Craul pe piept										
	— Craul pe spate										
6	Inot pentru dezvoltarea rezistenţei în bras, craul pe piept şi craul pe spate pe distanţe de 400—600—800—1000 m Combinat şi 1000 înot fără oprire	Inot combinat : 400 m — bras + 400 m — craul + 400 m — spate									
7	Starturi şi întoarceri — Startul de pe bloc									X	X
	— Startul din apă										
	— Intoarcerea de bras şi fluture										
	— Intoarcerea de înot liber										
	— Intoarcerea de înot pe spate										
8	Verificare în diferite procedee de înot (25 m)										
9	Jocuri în apă	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Inot relaxat									X	X

FLUTURE ŞI DELFIN *Tabelul nr. 4*



rea picioarelor este asemănătoare cu mişcarea pe care o execută un picior în procedeul craul pe piept.

La început acest exerciţiu se execută fără respiraţie iar mai tîrziu cînd se execută cu respiraţie se foloseşte ca mijloc de antrenament pentru cei care folosesc procedeul tehnic delfin.

3. Mişcarea corpului pe spate.

Exerciţiul de mai sus se execută şi pe spate pentru îmbunătăţirea mobilităţii corpului. Acest exerciţiu se foloseşte numai în timpul învăţării procedeului delfin.

4. Mişcarea corpului ca în procedeul delfin cu mişcarea braţelor ca la craul în alunecare. Pentru a se realiza coordonarea între mişcarea corpului şi mişcarea braţelor, care reprezintă partea cea mai dificilă în învăţarea înotului delfin se începe cu acest exerciţiu.

In timpul înotului prin mişcările corpului, fiecare braţ execută o mişcare completă ca în exerciţiul craul în alunecare.

La început exerciţiul se execută fără respiraţie şi apoi cu respiraţie la fel ca în craul pe piept în alunecare. Acest exerciţiu va fi folosit ca mijloc de antrenament pentru delfinişti.

5. Delfin pe spate cu mişcarea braţelor ca în craul pe spate în alunecare. Exerciţiul de mai sus se va executa şi pe spate pentru formarea supleţii şi îndemînării.

6. Delfin pe spate. Inainte de a se trece la învăţarea delfinului pe piept se învaţă acest exerciţiu, care permite o respiraţie liberă şi pregăteşte coordonarea între mişcarea corpului şi mişcarea simultană a braţelor.

Acest exerciţiu se înoată înainte de a se învăţa înotul delfin.

7. Inotul delfin. Din alunecarea rezultată din mişcările corpului se execută cîte o mişcare completă de braţe, fără respiraţie. Apoi se execută treptat 2, 3 şi mai multe mişcări în şir în acelaşi fel fără respiraţie.

După ce a fost însuşit bine înotul delfin fără respiraţie se trece la executarea lui cu respiraţie, care se face la fel ca în procedeul fluture, fiind ritmată de ridicarea şi coborîrea capului. La început se execută o singură respiraţie la mai multe cicluri de braţe şi apoi treptat se ajunge să se respire la fiecare ciclu de braţe.

Mult mai tîrziu se va învăţa şi varianta de înot în procedeul delfin cu menţinerea capului sus, ca la bras.

V. Exerciţii pentru perfecţionarea procedeelor bras, craul şi spate. In timpul învăţării procedeelor fluture şi delfin, copiii trebuie să repete periodic exerciţiile care ajută la perfecţionarea procedeelor bras, craul şi spate. Aceste exerciţii sînt următoarele :

Inotul fără respiraţie, pentru a se vedea care sînt greşelile tehnice care nu depind de respiraţie.

Inotul în alunecare pentru corectarea greşelilor de poziţie, de coordonare şi chiar de respiraţie.

Inotul cu mişcări simetrice de braţe pentru craul pe piept şi pe spate pentru corectarea mişcărilor de braţe. Pentru craul pe spate se va înota exerciţiul craul pe spate cu mişcarea braţelor de bras pe spate, iar pentru craul pe piept se va înota exerciţiul craul-fluture (mişcarea picioarelor de craul combinată cu mişcarea braţelor de fluture).

Mişcări separate de braţe şi picioare pentru corectarea lor.

VI. Inot pe distanţe din ce în ce mai mari pentru dezvoltarea rezistenţei.

Inotînd încet pe distanţe mărite, în diferite procedee, copiii îşi măresc capacitatea vitală şi capătă supleţe în execuţia mişcărilor.

Efortul trebuie gradat în felul următor :

1. Inot combinat : 400 m bras + 300 m craul + 300 m spate.

2. Inot combinat : 600 m bras + 200 m craul + 200 m spate şi în altă lecţie varianta 1, însă cu 400 m craul sau spate.

3. Inot combinat : 800 m într-un procedeu şi 200 m în alt procedeu şi variantele 1 şi 2 în alte lecţii.

4. Inot pe distanţa de 1000 m în procedeele bras, craul şi spate.

Ciclurile de lecţii vor cuprinde înot pentru rezistenţă în felul următor :

Luni : 400 m bras + 300 m craul şi 300 m spate.

Miercuri : 500 m bras + 500 m craul sau 500 m craul + 500 m spate, sau 500 m bras + 500 m spate.

Vineri : 1000 m bras, sau craul sau spate.

VII. Exerciţii pentru învăţarea starturilor şi întoarcerilor. In acest ciclu se învaţă startul de pe bloc şi startul din apă.

La startul de pe bloc se învaţă poziţia pe blocul de start, mişcările pregătitoare, săritura propriu-zisă, accentuînd asupra

intrării în apă cu corpul întins şi alunecării pe sub apă.

Nu se fac încă diferenţierile dintre diferite starturi.

De asemenea, la startul din apă se învaţă poziţia de plecare, împingerea şi alunecarea prin apă.

Dintre întoarceri, care sînt necesare la înotul de rezistenţă se învaţă :

— întoarcerea orizontală la bras ;
— întoarcerea simplă la craul pe piept;
— întoarcerea simplă la craul pe spate.

Se va accentua mai mult asupra unor deprinderi care vor folosi mai tîrziu : la bras asupra executării întoarcerii după ce a fost atins peretele bazinului cu ambele mîini în acelaşi timp, iar la craul pe spate asupra executării împingerii, în poziţia pe spate, la întoarcere, pentru a relua înotul.

VIII. Probele de verificare. In timpul acestui ciclu micii înotători vor înota cel puţin o dată în probele rezervate lor :

— 25 m bras
— 25 m craul
— 25 m bras
— 15—25 m fluture sau delfin.

De asemenea se vor organiza ştafete în fiecare procedeu de înot şi ştafetă de înot combinat.

In acest fel copiii se vor obişnui cu concursul, iar antrenorul va putea să verifice progresele realizate de ei.

IX. Jocurile în apă şi exerciţiile de relaxare.

Fiecare lecţie de înot trebuie să cuprindă la sfîrşitul ei diferite jocuri distractive, în apă, care amuză pe copii şi ajută pe antrenor să-i poată urmări cum aplică ei liber deprinderile de mişcare însuşite.

Antrenorul trebuie să se preocupe cu atenţie de conţinutul acestor jocuri pentru ca ele să trezească interesul copiilor şi să fie pe măsura posibilităţilor lor.

Timpul rezervat pentru jocuri trebuie să fie de minimum 15 minute.

Tabelul nr. 4 cuprinde repartizarea exerciţiilor din ciclul 4 de antrenament pentru un număr de 40 lecţii.

Despre școala învățării și perfecționării în alergările de viteză

ION WIESENMAYER
maestru al sportului

Cele mai populate probe într-un concurs de atletism sînt alergările de viteză. Alergarea este cea mai naturală formă de mișcare și cu toate acestea dacă privim forma și ritmul alergării la marea majoritate a alergătorilor noștri — fie începători, fie mai avansați — constatăm că „naturaleţea" în alergare lasă mult de dorit. Analizînd rezultatele obținute de sprinterii noștri în concursurile internaționale și republicane din ultimii doi ani putem fi mulțumiți într-o oarecare măsură cu performanțele realizate de sprinterii cu un stagiu mai îndelungat în această probă clasică a atletismului, dar nicidecum cu cele realizate de tînăra noastră generație de sprinteri. Cauza acestei situații pare să fie greșita muncă de pregătire a acelora care intenționează să practice sprintul. De aceea este necesar să se facă o cotitură în concepția pregătirii sprinterilor și în special în pregătirea tinerei generații, de rezultatele căreia depinde viitorul sprintului romînesc.

In rîndurile ce urmează încerc să împărtășesc acelora care intenționează să practice sprintul, acelora care-l practică cît și acelora care se ocupă cu pregătirea viitoarelor cadre de sprinteri din țara noastră ceva din experiențele și observațiile mele ca sprinter. Nu am pretenția de a fi descoperit metode noi de pregătire în sprint, ci voi căuta doar să arăt valoarea generală a anumitor lucruri constatate în antrenamente și concursuri, atît la mine cît și la alții.

Realizarea unor rezultate bune în alergările de viteză nu va fi posibilă decît prin schimbarea metodei de pregătire a sprinterilor începînd cu școlile medii, — deci de la o vîrstă fragedă, — unde pe lîngă o pregătire fizică generală multilaterală se va putea efectua și acea „școală de alergare" necesară pentru aproape orice probă de atletism.

Intensitatea pregătirii va putea crește în raport cu vîrsta, cu maturitatea fizică și organică punîndu-se accentul și pe educarea moral-volitivă a tinerilor sportivi. In această privință va fi nevoie de o colaborare sistematică, periodică, între medic și antrenor.

Ceea ce trebuie să știe orice atlet și în special începătorul este faptul că realizarea performanțelor superioare în atletism nu este posibilă decît printr-o pregătire eșalonată pe mai mulți ani, efectuată în tot cursul anului, constînd din îmbinarea corectă a exercițiilor fizice cu odihna, printr-o pregătire fizică generală (dezvoltarea calităților fizice) și dezvoltarea perseverenței și voinței de a învinge.

Inainte de a începe o pregătire specială, viitorul sprinter trebuie să aibă o pregătire fizică generală (atît din punct de vedere al pregătirii musculaturii cît şi a posibilităţilor organismului), fundamentul care-i va permite să realizeze performanţe chiar dacă respectivul alergător nu are aptitudini înnăscute prea vizibile. Această muncă va începe în şcolile medii şi trebuie efectuată cu răbdare, ca să fie într-adevăr constructivă.

Mijloacele de a asigura o dezvoltare fizică corespunzătoare sînt nenumărate. Cele mai întrebuinţate sînt: gimnastica (atît liberă cît şi la aparate), alergarea (pe teren variat, în pădure), jocurile (cu mingea etc.), halterele, luptele, schiul, patinajul etc. Căci pentru a avea o capacitate fizică asigurată sprinterul trebuie să posede — pe lîngă o bună stare a sănătăţii — şi o pregătire multilaterală.

Prin practicarea exerciţiilor fizice se vor dezvolta şi îmbunătăţi treptat toate calităţile fizice de bază şi în special cele esenţiale pentru un bun sprinter: forţa şi viteza. Alergătorii pot fi înzestraţi cu aceste calităţi din naştere într-o măsură mai mică sau mai mare. Exemple din categoria sprinterilor cu aceste calităţi preponderente înnăscute au fost Owens, Fütterer, Moina şi alţii care au manifestat aceste calităţi încă din fragedă tinereţe.

Un exemplu din categoria acelora mai slab înzestraţi a fost Karakulov, care la vîrsta de 17 ani a alergat suta de metri în 13,1 secunde, dar printr-o muncă sistematică, perseverentă de-a lungul a cîţiva ani a ajuns să obţină timpul de 10,4 secunde pe 100 m.

In pregătirea alergătorilor de viteză trebuie să se aibă grijă şi de dezvoltarea corespunzătoare a organelor lor interne (inimă, plămîni, ficat), a căror capacitate funcţională va determina în mare măsură posibilitatea realizării performanţelor mari. Cel mai indicat mijloc pentru realizarea acestei condiţii este crosul, sau alergarea în pădure, în tempo variat, fără mari eforturi (nu pînă la oboseală) şi totdeauna cu pauze pentru revenirea pulsului şi respiraţiei aproape de normal. Tempoul va putea creşte în funcţie de ameliorarea pregătirii fizice. In acest caz sportivul nu va întîmpina dificultăţi în pregătirea specială pentru sprint iar rezultatele nu se vor lăsa aşteptate mult timp.

Cum vom influenţa viteza mişcărilor sprinterului?

Viteza mişcărilor depinde în primul rînd de starea generală a sistemului nervos („în special de activitatea corespunzătoare a scoarţei cerebrale, care provoacă contractarea, încordarea şi relaxarea muşchilor" — după Vasiliev şi Ozolin) care dirijează şi coordonează mişcările, de forţa şi elasticitatea muşchilor, de mobilitatea articulară (suplete), de perfecţionarea tehnicii şi de rezistenţă.

Nu voi face o analiză a tuturor acestor factori, ci voi căuta să dau un răspuns succint la întrebarea dacă viteza mişcărilor poate fi îmbunătăţită şi în ce fel. Viteza mişcărilor poate fi îmbunătăţită considerabil prin dezvoltarea forţei mişcărilor. Cea mai mare viteză a mişcării se obţine atunci cînd lipseşte rezistenţa exterioară, care s-ar opune sensului mişcării (greutatea corpului, încărcătură, mişcarea aerului etc.). Cu cît greutatea corpului va fi mai mare în raport cu forţa neuromusculară, cu atît mişcarea va fi mai puţin rapidă. Mărirea acestei forţe explozive, determinată de un influx nervos scurt, dar intens, va permite să se alerge

mai rapid. In acest scop se vor face exerciţii speciale de scurtă durată (de ex. ridicarea coapsei cu gamba complet relaxată, fără a înclina corpul spre coapsă etc.) executate amplu, dar cît mai rapid şi exploziv, urmate de pauze corespunzătoare de revenire.

Viteza mişcărilor poate să crească şi printr-o valorificare mai bună a proprietăţii de elasticitate a muşchilor. Un muşchi optim întins se poate contracta cu mai multă forţă şi mai rapid, lucru ce se poate dobîndi prin exerciţii speciale, ca sărituri elastice etc.

Viteza mişcărilor, şi în special a mişcărilor cu amplitudine mare, — care sînt caracteristice unui bun sprinter, — depinde şi de mobilitatea articulară, ce este determinată în cea mai mare măsură de capacitatea de întindere a muşchilor antagonişti — adică a muşchilor cu acţiune diametral opusă — neangrenaţi în momentul respectiv în efortul activ.

Am ajuns aici la o problemă foarte importantă pentru pregătirea unui sprinter, problemă a cărei valoare nu este apreciată suficient nici de antrenor şi nici de majoritatea sprinterilor noştri mai experimentaţi. Este vorba de „relaxarea" în alergare, neîncordarea grupelor musculare neangrenate direct într-o mişcare oarecare, neîncordare dirijată şi coordonată de activitatea sistemului nervos. Despre această problemă voi vorbi mai pe larg în partea consacrată tehnicii şi tacticii pregătirii sprinterului.

Inainte de a trece la acest capitol vreau să mai accentuez, că baza sprintului de performanţă este pregătirea fizică generală multilaterală, cu care se va putea începe de la o vîrstă foarte fragedă (în jurul a 14 ani), respectînd cu stricteţe principiul gradării efortului în funcţie de maturitatea fizică şi organică. Supravegherea permanentă a celor care practică sportul, asigurarea unei pregătiri fizice în felul arătat mai sus, cît şi educarea calităţilor moral-volitive vor asigura succesele sprinterilor de mîine.

★

Am lăsat mai la urmă problema tehnico-tactică, deoarece conţine o serie de elemente, care sînt necesare sprinterilor deja consacraţi. Această problemă prezintă importanţă pentru începători în raport cu nivelul pregătirii fizice generale.

Nu voi începe cu startul de jos, adică cu ceea ce începe o cursă de sprint — ci cu alergarea naturală, degajată, care este proprie copilului odihnit, bucuros, sănătos, care încîntă ochiul oricui şi care tocmai pentru că este naturală este „tehnic corectă" — adică reprezintă o desfăşurare a mişcărilor conform legilor fizico-mecanice. Alergarea naturală permite un randament maxim cu efort minim. Dar cît de departe de această naturaleţe este adultul, care „vrea" să alerge repede, ne putem da uşor seama asistînd la o întrecere în care participă sprinterii începători sau chiar mai avansaţi! Poate tocmai acest moment „intenţional" strică ritmul alergării naturale, care pentru majoritatea nu poate fi „redobîndit" decît printr-o muncă sistematică şi controlată.

Impulsurile nervoase, care condiţionează îndoirea şi întinderea membrelor, provoacă contractarea unor muşchi şi simultan cu aceasta relaxarea, destinderea antagoniştilor. La un începător însă impulsul pentru

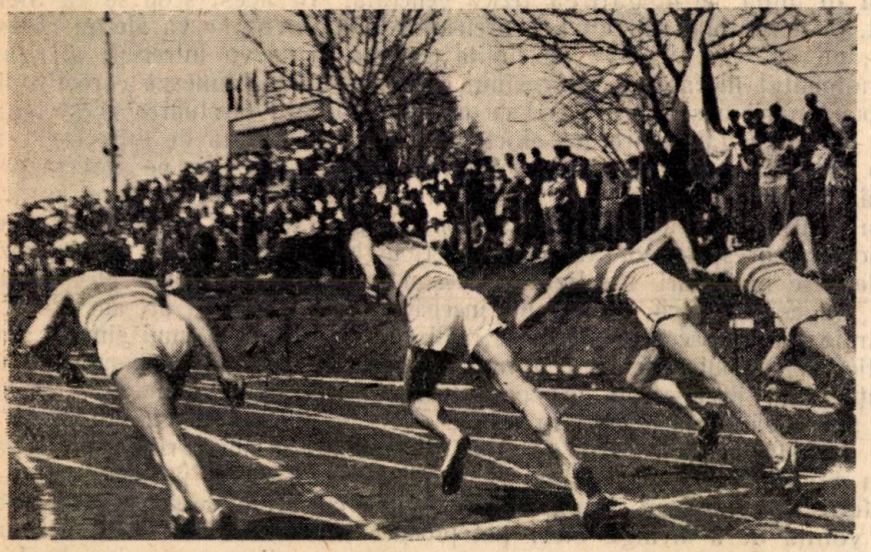
contractarea unui mușchi în vederea unei mișcări provoacă și contractarea altor grupe musculare care nu sînt utile în mișcarea respectivă. In acest caz procesele de excitație se întind și asupra altor celule nervoase ale scoarței cerebrale, determinînd contracții nesistematizate, datorită faptului că stereotipul dinamic nu este încă format sau consolidat și că nu există un echilibru între procesele de excitație și cele de inhibiție. Sistematizarea proceselor nervoase corespunzătoare se va îmbunătăți prin repetarea mișcării, în cazul nostru a alergării relaxate, care permite o alergare corectă din punct de vedere tehnic.

Insușirea corectă a tehnicii alergării trebuie să intre în preocuparea atletului încă de la începutul activității sale atletice și poate să meargă mînă în mînă cu pregătirea fizică generală. In acest scop se va alerga mult, pe teren plat sau variat, preferabil în pădure; se va alerga relaxat, ușor, cu un efort departe de limita maximă și se va întrerupe alergarea în momentul în care se va resimți oboseala, care dăunează corectitudinii și coordonării mișcărilor. Cred că nu este indicată efectuarea acestei alergări cu intensitate mare de efort sau chiar sub formă de întrecere, atîta timp cît nu s-a format și consolidat stereotipul dinamic pe scoarța cerebrală. Numai în felul acesta va dispare „rigiditatea" în alergare, contractarea inutilă, inhibitorie chiar și vom alerga „natural", „tehnic", corect, economic, corespunzător structurii morfologice și vom putea obține rezultatele cele mai mari. Realizarea acestui lucru nu este chiar atît de dificilă. Eu consider, că pentru un începător, care încă nu are un stereotip dinamic format, acest lucru este realizabil în decursul unui singur sezon atletic. Va trebui însă să renunțe la voința de a realiza anumite performanțe chiar dacă crede că concentrîndu-se va putea obține un loc mai bun și va căuta să alerge la fel de corect tehnic ca în antrenamente — deci fără încordare inutilă — spre a automatiza acest ritm al alergării și în condițiile întrecerii. Căci excitanții nervoși foarte puternici (ca „atmosfera" unui concurs important, întîlnirea cu un adversar nou și puternic, voința de a învinge etc.) pot produce tulburarea sistematizării, încă insuficient consolidată, a proceselor nervoase din scoarța cerebrală și pot duce la încordări musculare inutile, ceea ce va fi evident în dauna performanței. Cu cît sprinterul va avea un ritm mai automatizat, cu cît va fi mai stăpîn pe „sine", cu atît rezultatele pe care le va obține, vor fi mai bune. Automatizarea ritmului și stăpînirea de sine se vor instala după cîțiva ani de „stagiu" în sprint.

Deci primul lucru pe care trebuie să-l învețe orice sprinter începător este alergarea neîncordată, relaxată. Acest lucru se poate realiza mult mai ușor la un începător, deoarece nu i s-au „întipărit" o serie de mișcări greșite. Cît de dificilă este însușirea unei alergări relaxate pentru un atlet cu un oarecare stagiu în sprint și care nu a procedat de la început după această metodă, mi-am dat personal seama anul trecut, cînd mi-am dedicat activitatea atletică mai mult sprintului. Am constatat că ori de cîte ori am alergat încordat (din motivele psihice sus-amintite) nu am reușit să realizez performanțe mari (de ex. la campionatele internaționale din anul 1955). De cîte ori însă am alergat relaxat, în ritmul meu obișnuit am avut succese, pentru că am putut accelera foarte bine pe ultimii 20 m, cîștigînd în felul acesta multe curse. Astfel, în meciul

de atletism R.P.R. — Franţa atît pe 100 m plat cît şi la 4 × 100 m plat am ieşit învingător, de asemenea şi în meciul R.P.R. — Norvegia la Oslo, cît şi în întîlnirile internaţionale de la Viena, Varşovia şi Praga, unde în majoritatea curselor de 100 m plat am fost condus de adversari cu 1—2 m şi totuşi am reuşit să învingă cu aceeaşi diferenţă de distanţă.

Majoritatea sprinterilor noştri mai au părerea eronată, că viteza creşte cu atît mai mult cu cît vor depune un efort de voinţă mai mare şi cu cît îşi vor contracta mai mult muşchii. Intr-adevăr este nevoie de o contracţie de intensitate maximă a muşchilor extensori ai mebrelor inferioare în contact cu solul, dar această contracţie trebuie să fie de durată minimă, urmată imediat de o destindere aproape totală, care să permită



In fotografie se poate vedea execuţia corectă a pornirii din startbloc după comanda „Gata", a finaliştilor cursei de 100 m plat în concursul „Cupa Iaşilor" (1955). De la stînga la dreapta Prisiceanu, Savel, Marx şi Wiesenmayer.

desfăşurarea amplă, nefrînată a mişcării. Contractarea este unul dintre cei mai mari duşmani ai sprinterilor. Toţi marii alergători de viteză au posedat acea capacitate a destinderii la momentul oportun („relaxarea") în timpul cursei (ex. Owens, Dillard, Stanfield, Suhariev, Fütterer) şi au avut mişcări ample şi totuşi rapide, în raport cu dimensiunile segmentelor lor. Ei au prezentat o bună mobilitate articulară coxofemurală şi tibiotarsiană (şold şi respectiv gleznă) ceea ce le-a permis o întindere perfectă a membrului inferior în contracţie, din toate articulaţiile, în sens centrifugal, terminînd şi culminînd cu extensia gleznei, ceea ce dă corpului o impulsie înainte şi în sus, în raport cu atitudinea corpului. Vreau să subliniez că poziţia corpului în alergările de sprint va fi totdeauna mai mult sau mai puţin înclinată înainte. La start corpul va fi înclinat mai

mult, apoi se ridică treptat. Înclinarea ușoară a trunchiului înainte este și ea un mijloc de accelerare a vitezei.

Alergătorii începători se vor putea convinge singuri de constatările de mai sus, în cadrul antrenamentelor. Pentru însușirea unei alergări relaxate recomand următoarele: alergare ușoară pe distanțe mai mari, sub observația unui antrenor cu experiență care va corecta greșelile. Apoi sprinturi lansate, accelerate progresiv pe distanțe crescînde de la 60—80—100—120 m, căutînd să se zîmbească în timpul alergării, ceea ce va împiedica contractarea inutilă a mușchilor gîtului. Se va pune accentul și pe mișcarea amplă și energică a brațelor ușor flexate din articulația cotului. Poziția capului nu va fi nici pe spate („în ceafă") nici împins înainte.

Fütterer (R.D.G., culoarul 2) și Simanek (R. Cehoslovacă, culoarul 1) într-un concurs la Praga 1955. Observați la Fütterer poziția aplecată a trunchiului și mișcarea necontractată a brațelor

Se poate cîștiga o cursă de sprint (100—200 m) numai printr-un start rapid? Cred că valoarea startului în probele de sprint nu trebuie supraapreciată. Părerea unora, că doar printr-un start rapid se poate cîștiga o cursă este eronată. Indiscutabil că startul rapid are un rol însemnat pentru obținerea unor rezultate superioare, dar pentru a obține succese constante este necesară o capacitate de menținere a vitezei inițiale pe întreaga distanță de parcurs, sau de un mare potențial de accelerare. Cei ce au asistat la campionatele internaționale ale R.P.R. din anul 1955 își vor aduce aminte de victoria lui Germar asupra lui Fütterer pe 100 m plat, tocmai datorită puterii excelente de accelerare a lui Germar pe ultimii 20 m. Deci startul, rezistența în regim de viteză maximă și capacitatea de accelerare vor determina rezultatele în sprint.

Ce este necesar pentru un start rapid?

1) O poziție optimă din punct de vedere mecanic a segmentelor membrelor inferioare în raport cu centrul de greutate, în special în momentul comenzii „Gata!"

2) O mare viteză de reacție (de „explozie").

3) Putere de concentrare.

Despre valoarea celor două forme tipice de start de jos nu se poate spune decît că fiecare are avantajele lui și se adaptează calităților și

structurii fiecărui alergător. Startul clasic nu necesită atîta încordare (Owens). Startul modern (cu picioarele apropiate) permite o acţiune mai eficientă a membrelor inferioare asupra centrului de greutate, cît şi menţinerea mai uşoară a înclinaţiei corpului înainte, dar necesită o mai mare frecvenţă a paşilor. Nu se pot da indicaţii absolute în privinţa alegerii poziţiei de start. Eu sînt de părere, că în general startul clasic va conveni mai mult sprinterilor cu segmente lungi şi cu o mai mică explozivitate, pe cînd cel modern este potrivit sprinterilor cu segmente scurte însă cu mare forţă de reacţie. Pînă anul trecut am folosit în mod eronat startul modern. Trecînd la cel clasic nu am obţinut la început cele mai bune rezultate şi datorită unei insuficiente pregătiri (repetări) am „plecat" destul de inconstant. Prin antrenamentul în sală din această iarnă am eliminat în mare măsură această lipsă.

Dacă se folosesc startblocuri trebuie să se aibă grijă ca la comanda „Gata" cea mai mare parte a suprafeţei tălpilor să fie aplicată pe blocuri, astfel ca în momentul cînd se va exercita o presiune asupra lor să ofere maximum de rezistenţă. In acest scop blocurile vor fi înclinate în raport cu unghiul pe care îl va forma gamba cu solul în momentul comenzii „Gata". Astfel blocul piciorului din spate va fi mai apropiat de verticală decît cel al piciorului din faţă. Capul poate fi ţinut uşor aplecat, eliminîndu-se astfel contracţia muşchilor cefii. La comanda „Gata" centrul de greutate va fi deplasat înainte şi în sus, astfel că greutatea corpului va fi sprijinită mai mult pe mîini. In acelaşi timp se va inspira.

Cît de lung să fie primul pas ?

Este foarte important ca primul pas să nu fie prea lung (peste trei urme de pantofi dincolo de linia de start) pentru că aceasta ar determina o ridicare timpurie a corpului şi o pierdere de viteză prin frînarea proiectării înainte a centrului de greutate, care la un start eficace va trebui să se afle înaintea verticalei ce trece prin punctul de sprijin al primilor paşi pe sol.

De altfel paşii pe primii 30 m după start, se vor deosebi de cei de pe restul parcursului. Termenii germani ai acestor două variante de alergare caracterizează foarte bine acţiunea predominantă : alergarea prin împingere („Tretlauf") şi alergarea prin tracţiune sau elan („Schreitlauf" sau „Schwunglauf"). Prima permite o punere rapidă în viteză printr-un pas mai scurt şi energic, iar a doua permite menţinerea vitezei cu maximum de economie de forţă, printr-un pas mai lung. Alergarea pe primii 30 m după start necesită o ridicare mai accentuată a genunchilor printr-o tracţiune scurtă a coapsei în sus şi înainte. Aceasta va determina o ridicare treptată a corpului din poziţia înclinată de după start şi în acelaşi timp o mărire a pasului. Treptat, alergarea se va transforma încît gamba va pendula mai mult înainte şi va prinde sprijin pe sol înaintea centrului de greutate. Cu cît ridicarea şi tracţiunea genunchilor înainte va fi mai accentuată şi mai rapidă, cu atît se va mări viteza de deplasare şi posibilitatea accelerării. Corpul însă nu are voie nici un moment să cadă „pe spate". In antrenamentele sale un sprinter va pune accentul şi pe alergarea cu genunchii ridicaţi, corect efectuată şi întreruptă înaintea instalării oboselii. Pentru întărirea gleznelor recomand „jocul de gleznă", care trebuie efectuat în cadrul fiecărui antrenament.

In legătură cu comportarea sprinterului la finiș este bine ca începătorul să nu-și facă probleme. Indiferent de categorie (avansat, începător etc.) o cursă de sprint trebuie terminată în plină viteză și fără pregătire specială pe ultimii metri. Doar în curse foarte strînse, cu concurenți de valoare foarte apropiată va fi poate nevoie de o înclinare sau o răsucire. Eu personal sînt împotriva acestor forme de „sosire" căci ele strică ritmul alergării și expun la căderi.

Este bine ca un sprinter începător să alerge distanțe cronometrate sau să se ia la întrecere cu alți sprinteri în cadrul antrenamentelor ?

Finalul unei curse de 100 iarzi în care atletul englez Sandstrom trece primul linia de sosire, urmat de atletul romîn Wiesenmayer. Fază de la campionatele naționale ale Angliei desfășurate la Londra în iulie 1955.

Eu consider că nu este numai inutil ci și dăunător. A cere unui începător să alerge o distanță (scurtă chiar) într-un timp prescris, înseamnă că îl determinăm, datorită efortului de voință pe care îl depune — să alerge contractat și preocupat de realizarea timpului, fără să acorde atenția necesară ritmului și destinderii în alergare. Un începător însă trebuie să alerge foarte mult liber, fără mare efort, totdeauna cu o notă de plăcere. Este indicat să alerge astfel atît distanțe mai mici, cît și distanțe mai mari decît cea pentru care se pregătește. Abia după ce va ști să

alerge corect, va putea să înceapă să depună mai mult efort și să alerge progresiv mai rapid și în antrenamente.

Avansații vor lucra bineînțeles altfel. La ei și compoziția antrenamentului, în raport cu perioadele de pregătire se va deosebi de cea a începătorilor. Pentru ei, ceea ce va determina programul antrenamentului sînt întrecerile la care vor participa după cîțiva ani. Concursurile mai apropiate prezintă interes doar ca stimulent al dorinței de luptă, al voinței de a obține victoria și al interesului pentru probă.

Educarea calităților moral-volitive are un rol deosebit de important pentru realizarea unor performanțe de valoare în sprint. Cu educarea acestor calități se va începe de la o vîrstă fragedă, atît în timpul ședințelor de pregătire fizică generală, cît și în afara activității sportive.

Principalele elemente în educarea calităților moral-volitive vor fi: disciplina, respectarea regulilor impuse de traiul în comun (cinstea, simțul dreptății, tactul, tăria de caracter, perseverența, etc.), respectarea unui regim de viață, dorința de a servi gloriei patriei.

Un factor important pentru realizarea educației moral-volitive va fi exemplul personal dat de antrenori sau de maeștrii sportului, prin întreaga lor comportare sau atitudine față de muncă și de oameni.

★

Am împărtășit tinerilor sprinteri din experiența și părerile mele, fără a avea pretenția de a fi epuizat toate problemele. Tratarea amănunțită a tuturor problemelor legate de sprint în cadrul unui singur articol nu este posibilă pe larg. Am atins problemele care puteau fi discutate mai sumar, neglijînd altele (ca de exemplu planificarea și structura antrenamentelor pe perioade de pregătire) care prin conținutul lor ar putea constitui singure subiectul unui articol. Spre o înțelegere mai ușoară am folosit termeni uzuali în limbajul sprinterilor noștri.

Ceea ce trebuie să rețină tinerii sau viitorii sprinteri este că fără o pregătire fizică generală multilaterală (prin care se vor ameliora toate calitățile fizice, în special viteza și forța), fără o pregătire tehnică de bază (școala de alergare) executată de la începutul practicării sprintului cît și fără o educație moral-volitivă corespunzătoare — conduse de un antrenor competent — nu va fi posibilă obținerea unor succese constante.

Tehnica jocului de hochei pe iarbă *)

PACZKOWSKI SOBIESLAV
antrenor din R. P. Polonă

Înainte de a trece la tema principală aş dori să fac o apreciere generală asupra jocului de hochei pe iarbă.

Hocheiul pe iarbă este unul dintre jocurile de echipă care a fost inclus în programul Jocurilor Olimpice de multă vreme, primele întîlniri în cadrul olimpiadelor avînd loc încă din anul 1908, la Londra. Federaţia internaţională de hochei pe iarbă a fost înfiinţată de abia în anul 1924. La început, hocheiul pe iarbă a fost practicat în Europa Occidentală, iar acum s-a răspîndit în majoritatea ţărilor europene. Cu toate că acest joc este mult practicat în ţări ca: Anglia, Olanda şi Germania Occidentală, ţări fruntaşe în această disciplină sportivă, ele nu au ajuns totuşi la nivelul Indiei, unde hocheiul pe iarbă se practică încă de la sfîrşitul veacului trecut.

In anul 1928, luînd parte pentru prima dată la Jocurile Olimpice de la Amsterdam, echipa Indiei şi-a cucerit faima de cea mai bună din lume. Aceste succese se datoresc faptului că în India hocheiul pe iarbă are o largă răspîndire fiind practicat încă din copilărie. La toate ediţiile ulterioare ale Jocurilor Olimpice indienii n-au fost niciodată ameninţaţi de a pierde primul loc. Succesul jucătorilor de hochei indieni se datoreşte faptului că ei stăpînesc perfect tehnica mînuirii crosei şi a mingii.

Hocheiul pe iarbă face parte dintre jocurile de echipă în care tehnica are o însemnătate deosebită, pentru că are un element tehnic mai puţin obişnuit faţă de celelalte jocuri sportive, mînuirea crosei. Deci nu trebuie să stăpînim numai mingea ci trebuie să mînuim bine şi crosa. Cu cît vom mînui mai bine crosa, cu atît vom stăpîni mai bine şi mingea. Mînuirea corectă a crosei este elementul cel mai important în tehnica jocului. Jucătorul care nu şi-a însuşit mînuirea corectă a crosei poate accidenta uşor pe coechipierii săi. De aceea, înainte de a intra în joc, începătorul va trebui să stăpînească atît de bine mînuirea crosei încît să nu piardă niciodată controlul asupra ei.

In jocul de hochei pe iarbă este superioară echipa care stăpîneşte la perfecţie elementele tehnice de bază. Acestea sînt: a) mînuirea corectă a crosei; b) lovirea mingii; c) oprirea mingii; d) conducerea mingii.

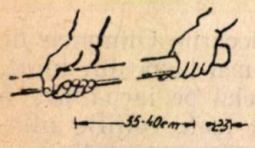
In lecţiile de antrenament, atît cu începătorii cît şi cu avansaţii trebuie să consacrăm o mare parte din timp executării exerciţiilor cu elemente tehnice. Cu începătorii se va exersa fiecare mişcare şi element în parte iar cu cealaltă categorie de jucători se va urmări perfecţionarea

*) Articol scris pentru revista noastră.

executării elementelor tehnice pînă la automatizare. Principalele elemente tehnice, mînuirea corectă a crosei şi stăpînirea mingii trebuie să permită jucătorului libertate deplină de mişcare pe teren şi uşurinţă de a executa toate sarcinile pe care le impune jocul. Jucătorul trebuie să stăpînească atît de bine crosa şi mingea, încît în timpul jocului să nu fie nevoit să se gîndească la executarea celor mai eficace elemente de tehnică, în loc ca atenţia lui să fie îndreptată asupra combinaţiilor tactice. Tehnica mînuirii crosei depinde în mare măsură de felul şi calitatea echipamentului şi mai ales a crosei. Aceasta trebuie să fie proporţională cu înălţimea jucătorului, ceea ce îi dă posibilitatea să execute mişcările cu naturaleţe şi economie de efort. Felul de a ţine crosa şi gradul de aplecare în faţă diferă la jucătorii mai înalţi faţă de cei cu o statură mică. In concluzie, atît în exerciţiile cu întreaga echipă cît şi în cele individuale, trebuie să ţinem seama de constituţia fizică a jucătorului.

Pentru uşurarea însuşirii mişcărilor şi automatizării lor trebuie să folosim în învăţarea tehnicii cele mai diferite exerciţii ajutătoare pe care le alegem în concordanţă cu mişcările ce trebuie învăţate.

Jocurile ajutătoare introduc în antrenamentul propriu-zis un divertisment, ceea ce face ca acesta să fie mai interesant, mai atractiv şi să nu fie obositor. Jocurile dinamice ajutătoare contribuie la dezvoltarea multilaterală a organismului, la dezvoltarea calităţilor fizice ale jucătorului. Acesta nu va executa numai exerciţii de tehnică ci şi de tactică, care îl pregătesc pentru jocul de echipă. In antrenamente jocurile ajutătoare se efectuează după încălzire şi după exerciţiile tactice sau tehnice. Din aceste jocuri fac parte: întrecerile în conducerea mingii (individuale sau pe echipe), diferite jocuri organizate sub formă de întreceri, tragerea la ţintă, precizia în împingerea mingii, pasarea mingii etc.



Prizo corectă a crosei.

Ce succesiune trebuie să folosim în învăţarea exerciţiilor tehnice? Învăţarea tehnicii trebuie să înceapă cu exerciţii de apucare şi ţinere corectă a crosei. Cu mîna stîngă trebuie să apucăm partea superioară a crosei în aşa fel încît palma să se găsească la o distanţă de 2 cm, de la capătul cozii, iar cu mîna dreaptă ţinem crosa aproximativ la centrul de greutate al ei. Partea plată a crosei (faţa crosei) trebuie să fie orientată în sus. Putem să ne antrenăm pentru ţinerea regulamentară a crosei prin următorul exerciţiu: crosa este aruncată dintr-o mînă în cealaltă căutînd să o prindem corect. Degetul mare şi celelalte degete ale ambelor mîini vor cuprinde coada crosei în locurile indicate mai sus, ferm dar fără forţă.

După însuşirea prizei corecte a crosei trecem la exerciţii de mînuire a ei. Se vor executa pendulări în diferite direcţii. Ele vor constitui exerciţii pregătitoare pentru executarea loviturii. După aceste exerciţii trecem la executarea loviturii propriu-zise din diferite poziţii, de la dreapta spre stînga, de la stînga spre dreapta, de la stînga spre înainte, de la dreapta spre înainte cu piciorul drept în faţă sau cu stîngul în faţă. Aceste exerciţii le facem la început de pe loc, apoi din mers, iar după aceea din

alergare. Trecem apoi la exerciţii de împingere a mingii, împingere cu efect, lovitură de lingură scurtă, apoi lovitură de lingură lungă.

Toate acestea sînt diferitele procedee de lovire a mingii, care se compun din : 1) Răsucirea trunchiului şi ducerea crosei în spate ; 2) Elanul şi concentrarea forţelor pentru executarea loviturii ; 3) Momentul atingerii mingii cu crosa, adică momentul loviturii propriu-zise ; 4) Sfîrşitul loviturii, în care mişcarea crosei urmează o linie dreaptă în direcţia loviturii.

Printr-o corectă balansare a corpului (mutarea centrului de greutate de pe un picior pe celălalt şi anume, pe cel în direcţia loviturii) se măreşte forţa loviturii. Balansarea corpului trebuie să se producă în momentul atingerii mingii cu crosa. Stăpînirea tehnicii loviturii presupune executarea corectă a fiecărui element în parte şi legarea lor într-un singur tot armonios.

Un element de bază în învăţarea tehnicii jocului este oprirea mingii. Mingea poate fi oprită cu mîna sau cu crosa. Mingile joase adică cele care se rostogolesc pe pămînt se opresc în primul rînd cu crosa, şi mai rar cu mîna. In aer mingile se opresc de obicei cu mîna şi rareori cu crosa. Mingile care zboară mai sus de linia umerilor se opresc exclusiv cu mîna, pentru că ridicarea crosei peste nivelul umerilor — nefiind regulamentară — este pedepsită.

Oprirea corectă

La oprirea mingii, jucătorul trebuie să se plaseze în aşa fel, încît să poată opri mingea în faţa lui, pe partea dreaptă. Oprirea mingii pe partea stîngă se va face numai în cazul cînd luarea altei poziţii este imposibilă.

Mingea oprită cu mîna trebuie să cadă imediat vertical, din mînă pe pămînt. Imprimarea unei alte direcţii nu este regulamentară. La oprirea mingii trebuie să ţinem seama ca palma să nu fie rigid întinsă, deoarece în acest caz mingea ricoşează, fapt ce nu este admis de regulament.

La oprirea mingii cu crosa, întindem crosa în întîmpinarea mingii în aşa fel încît faţa crosei să formeze un unghi de 45° cu solul, iar mingea atinsă de crosă să cadă vertical. In momentul atingerii mingii cu crosa trebuie să se „amortizeze" mingea în aşa fel încît să se oprească lîngă piciorul drept al jucătorului pentru ca acesta să o poată juca mai departe.

Un alt element tehnic de bază este conducerea mingii. Stăpînirea corectă a conducerii mingii cere o perioadă mai lungă de antrenament. Conducerea regulamentară a mingii trebuie să ajungă la un nivel atît de înalt încît în timpul jocului să avem impresia că mingea este lipită de crosă. Stăpînirea desăvîrşită a conducerii mingii determină corecta oprire, împingere şi lovire cu efect a mingii. Greşeala caracteristică multor jucători în conducerea mingii este tendinţa de ducere a ei spre stînga, ceea ce îi îngreuiază conducerea, dînd adversarului posibilitatea de a-l deposeda de obiectul de joc.

Cele trei elemente tehnice de bază descrise mai sus (lovirea mingii, oprirea mingii şi conducerea mingii) precum şi perfecţionarea şi automa-

tizarea mişcărilor trebuie să figureze în programul de lucru al fiecărui antrenament. Dacă vom stăpîni aceste trei elemente vom executa mult mai uşor toate celelalte exerciţii.

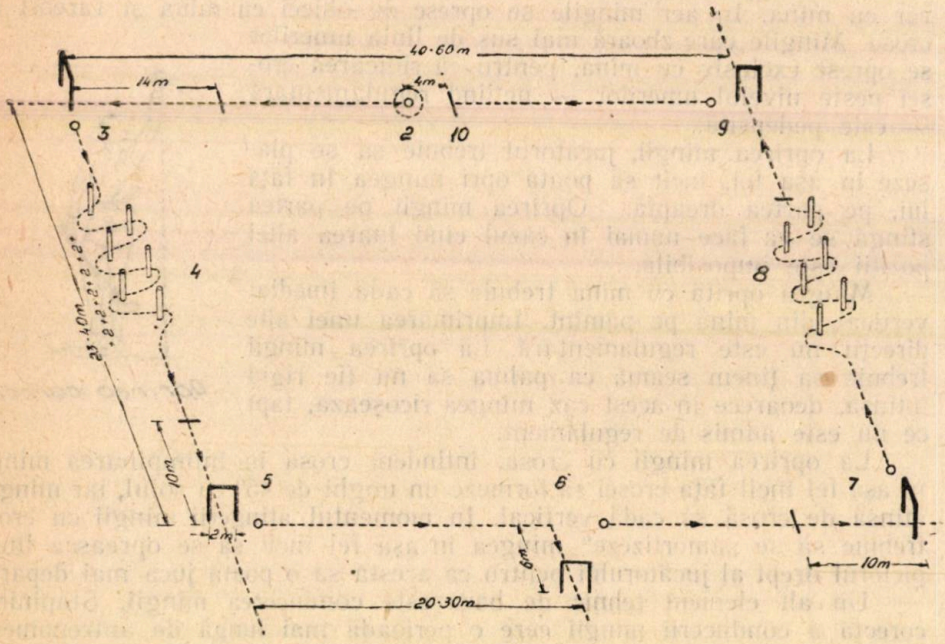
Stăpînirea corectă a tehnicii înlătură cheltuiala inutilă de energie în timpul jocului, fără a reduce din dinamismul acestuia, devenind mai spectaculos şi mai puţin obositor.

După cunoaşterea tuturor elementelor tehnice ale jocului, ele vor fi perfecţionate prin exerciţii speciale care duc la însuşirea şi stăpînirea temeinică, la automatizarea mişcărilor.

Următoarea etapă a perfecţionării tehnicii va trebui să asigure automatizarea mişcărilor. Mişcările care trebuie să intre în obişnuinţă sînt: priza corectă a crosei, mînuirea ei, oprirea mingii, lovirea mingii, lovitura de lingură şi împingerea mingii.

PISTA CU OBSTACOLE

pentru antrenamentele de hochei pe iarbă



In etapa următoare se va urmări învăţarea jocului în viteză (viteza în alergare, pasarea rapidă a mingii, care duce la mărirea vitezei jocului).

Cele mai indicate exerciţii tehnice de viteză sînt acelea desfăşurate pe un teren de hochei prevăzut cu obstacole. Aceste exerciţii trebuie executate şi în cursul iernii, în sală, pentru a menţine forma sportivă a jucătorilor la acelaşi nivel în decursul întregului an. Exerciţiile desfăşurate pe terenul cu obstacole pot deveni mai atractive sub formă de întreceri individuale, sau pe echipe, cînd se pot stabili recorduri de teren etc.

Pista cu obstacole se marchează pe un teren de formă dreptunghiulară, avînd lungimea de 40—60 m şi lăţimea de 25—40 m. Această pistă poate fi cu obstacole fixe sau mobile. Pentru amenajarea acestei piste este nevoie de 5 porţi cu înălţimea de 80 cm şi lăţimea 100 cm, 12 beţe de 1,50 m lungime.

Pregătirea pistei se face în felul următor :

1. Se măsoară un dreptunghi cu dimensiunea 60×40 m.

2. In mijlocul uneia dintre laturile mai lungi se marchează un cerc cu diametrul de 3 m.

3. Cu 14 m înainte de capătul acestei laturi se marchează o linie de tragere ; 10 m după această linie se aşază prima poartă.

4. Pe latura următoare scurtă a dreptunghiului aşezăm 6 beţe, în două rînduri de cîte 3. Distanţa dintre rînduri şi beţe este de cîte 2 m.

5. In punctul unde se întîlneşte latura mai scurtă cu cealaltă latură lungă se aşază a doua poartă, marcînd la o distanţă de 10 m în faţa porţii, printr-o lovitură de lingură, punctul pentru trasul la poartă.

6. Pe a doua latură lungă a dreptunghiului, la jumătatea lungimii ei şi la o distanţă de 6 m din partea exterioară a pistei aşezăm o poartă prin care trebuie să tragem mingea cu lovitura de la stînga, în prealabil aducînd crosa în partea stîngă a corpului.

7. Cea de a patra poartă o aşezăm în colţul de întîlnire a celei de a doua laturi lungi cu următoarea latură scurtă. Spre această poartă executăm o lovitură de la dreapta cu piciorul drept în faţă.

8. Pe a doua latură scurtă a dreptunghiului aşezăm beţele la fel cum am descris la punctul 4.

9. Cea de a cincea poartă o aşezăm în colţul de întîlnire a celei de a doua laturi scurtă cu prima latură lungă a dreptunghiului, marcînd la o distanţă de 10 m în faţa ei o linie de la care vom executa o împingere cu efect.

10. Pe prima latură lungă, la o distanţă de 4 m în faţa cercului marcat, se trage o linie de la care se împinge mingea spre cerc.

Indicăm una din multiplele posibilităţi de folosire a pistei în vederea însuşirii tehnicii jocului de hochei pe iarbă :

1. Se aşază mingea în mijlocul cercului marcat. La semnalul dat, jucătorul conduce mingea în partea dreaptă, de-a lungul liniei dreptunghiului.

2. In momentul în care ajunge la linia situată la 14 m de la prima poartă, jucătorul opreşte mingea şi execută o lovitură în poartă.

3. Ajungînd la mingea aşezată în colţul dreptunghiului, jucătorul o conduce mai departe în partea dreaptă evitînd beţele care reprezintă adversarul. Conducînd mingea, jucătorul ia o astfel de poziţie încît mingea să fie întotdeauna în partea lui dreaptă.

4. După ce trece de „adversar" jucătorul aduce mingea pînă la linia din faţa celei de a doua porţi şi execută lovitura de lingură în poartă.

5. Ajungînd la mingea din poartă, el o conduce mai departe, în partea stîngă, cu crosa întoarsă. Cînd ajunge la linia situată la 6 m de la poartă, execută o lovitură în poartă din partea stîngă cu crosa întoarsă.

6. Luînd următoarea minge aşezată pe latura dreptunghiului, jucătorul o conduce în dribling la următoarea linie de tragere de unde cu o lovitură din dreapta şi cu piciorul drept înainte, execută o lovitură spre poartă care este situată în colţul celor două laturi ale dreptunghiului.

7. In continuare acesta conduce mingea în partea stîngă, ajungînd la bețe, le ocoleşte, conducînd mai departe mingea în dribling, pînă la linia marcată în faţa porţii următoare. De la această linie urmează o lovitură cu efect spre poartă.

8. In faţa ultimei porţi, după lovitură, jucătorul schimbă mingea pentru a şasea oară şi o conduce rostogolind-o pînă la linia de 4 m în faţa cercului. Aici opreşte mingea, iar după aceea împingînd-o uşor o rostogoleşte în aşa fel încît ea să se oprească în raza cercului.

Inainte de începerea antrenamentului pe pista cu obstacole trebuie să verificăm starea pistei şi să controlăm aşezarea arbitrilor în punctele de control. Timpul se cronometrează din momentul startului dat de către arbitrul principal pînă în momentul opririi mingii la întoarcerea în interiorul cercului.

Pentru greşelile în execuţia elementelor tehnice pe care le enumerăm mai jos se acordă cîte un punct penalizare:

a) trecerea mingii pe lîngă poartă; b) lovirea neregulamentară a mingii; c) conducerea incorectă a mingii printre bețe sau dărîmarea acestora; d) conducerea neregulamentară a mingii; e) depăşirea cercului cu mingea.

Fiecare punct de penalizare va fi echivalent cu 2 secunde, ce se vor adăuga la timpul înregistrat după parcurgerea pistei.

Amenajarea pistei cu obstacole într-o hală acoperită sau într-o sală de gimnastică implică reducerea tuturor distanţelor în raport cu dimensiunile sălii. Dacă dimensiunile sălii nu permit instalarea întregii piste cu obstacole exerciţiile se vor efectua pentru diferitele porţiuni în parte.

Pentru întregirea exerciţiilor efectuate pe pista cu obstacole vom putea introduce încă cîteva elemente de tehnică şi anume: a) oprirea mingii (pe pămînt şi în aer); b) rostogolirea mingii peste linia laterală; c) executarea angajării.

Practica demonstrează însă că includerea acestor elemente îngreuiază buna parcurgere a pistei cu obstacole fiind necesară intervenţia şi a altor jucători pentru efectuarea lor, ceea ce influenţează calitatea execuţiei. De aceea, antrenarea acestor elemente se va face separat sub formă de întreceri sau joc pentru perfecţionarea multilaterală a tehnicii individuale a jucătorilor.

A III-a sesiune de comunicări științifice a Institutului de Cultură Fizică

GH. TEODORESCU
directorul Institutului de Cultură Fizică

Între 24—26 februarie a. c., a avut loc cea de a III-a sesiune de comunicări științifice a cadrelor didactice de la Institutul de Cultură Fizică.

Sesiunile anuale de comunicări științifice au început să intre în tradiție, constituind un eveniment de seamă în viața Institutului de Cultură Fizică, un bilanț al activității de cercetări a catedrelor.

Cu fiecare an se constată o îmbunătățire a conținutului lucrărilor prezentate în sesiuni, ceea ce reflectă o preocupare din ce în ce mai susținută pentru munca de cercetare științifică, preocupare izvorîtă din cerințele mereu crescînde ale ridicării nivelului muncii didactico-metodice a catedrelor. In aceste condiții munca de cercetare științifică apare ca o necesitate, ca o parte integrantă a activității complexe a catedrelor, în strînsă legătură cu munca didactico-metodică.

Caracteristic pentru această ultimă sesiune este și faptul că toate comunicările se încadrează într-o tematică generală unitară, axată pe probleme actuale ale mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră. Se desprinde clar orientarea lucrărilor spre rezolvarea unor probleme ale antrenamentului sportiv, privind în special pregătirea sportivilor de performanță.

Această orientare a muncii științifice a apărut ca o necesitate de asigurare a unei pregătiri la un nivel cît mai înalt a sportivilor care vor reprezenta țara noastră la Jocurile Olimpice, ce se vor desfășura anul acesta.

Conținutul științific ridicat al lucrărilor prezentate în sesiune este dovada creșterii nivelului pregătirii științifice a cadrelor Institutului, a creșterii experienței în munca de cercetare. Deși majoritatea temelor au avut un caracter complex punînd în fața cercetătorilor problema unei pregătiri multilaterale, felul cum au fost rezolvate aceste teme, concluziile judicioase care au fost trase sînt dovada elocventă a competenței și maturității la care au ajuns cadrele didactice ale Institutului.

Un fapt îmbucurător îl constituie prezența în rîndul celor care au comunicat lucrări în această sesiune a cîtorva cadre tinere, care în scurt timp, sub îndrumarea cadrelor mai vîrstnice, au reușit să se familiarizeze cu metodele de cercetare și să rezolve cu curaj o serie de probleme științifice dificile.

Cele 17 lucrări prezentate în sesiune sînt în marea lor majoritate rezultatul muncii colective a colaboratorilor catedrelor, desfășurată sub conducerea șefilor catedrelor respective.

In general, orientarea spre teme complexe în care să fie solicitată colaborarea unor colective largi de cercetători s-a dovedit a fi soluţia cea mai indicată, asigurîndu-se tratarea competentă şi sub aspecte variate a temei propuse.

In prima zi a sesiunii au fost prezentate un număr de 6 comunicări axate în special pe probleme biologice.

Comunicarea catedrei de fiziologie prezentată de prof. universitar Florian Ulmeanu intitulată „Cercetări asupra modificărilor fiziologice în antrenamentul de intensitate maximă la alergătorii de viteză" a fost o lucrare complexă. Bazată pe un experiment, în care s-au studiat modificările fiziologice în antrenamentul de intensitate maximă s-a ajuns la unele concluzii care au dat naştere la discuţii, din care s-a desprins necesitatea continuării cercetării pe noile aspecte care au apărut pe parcurs. Este necesar totodată să se experimenteze problema antrenamentului de intensitate maximă pe diferite ramuri sportive, pentru a se putea trage o concluzie mai largă.

Catedra de anatomie, prin conferenţiarul dr. Andrei Iliescu a prezentat o lucrare în care au fost tratate probleme de miologie funcţională, insistîndu-se în special, în privinţa influenţei mişcării, asupra formei şi structurii muşchiului. Comunicarea reprezintă o sinteză a cercetărilor sovietice publicate în ultima vreme.

Bazîndu-se pe învăţătura pavlovistă cu privire la activitatea musculară sînt citate rezultatele cercetărilor care au stabilit rolul sistemului nervos central în procesele metabolice de la nivelul muşchiului.

Din referat se desprind o serie de concluzii pe baza cărora putem interveni eficace în procesul antrenamentului, pentru a produce modificările morfologice necesare în timpul cel mai scurt în muşchii ce execută anumite mişcări. Lucrarea ar fi fost şi mai valoroasă dacă s-ar fi bazat şi pe rezultatele cercetărilor proprii ale catedrei.

Catedra de igienă şi de control medical prin şeful catedrei, conferenţiar S. Rapoţescu, a prezentat referatul „Aprecierea dinamică a stării de antrenament prin rezultatele probei funcţionale Letunov".

Lucrarea a scos în evidenţă importanţa elementelor de răspuns ale organismului în aprecierea evoluţiei stării de antrenament, pe baza datelor propuse de S. P. Letunov. Cercetarea efectuată pe un lot de gimnaşti a precizat tehnica probei funcţionale Letunov şi a interpretat datele obţinute, înscrise pe grafice. Totodată, lucrarea a scos în evidenţă simplitatea şi aplicativitatea acestei probe funcţionale.

O importantă comunicare a făcut şi catedra de biochimie prin lectorul C. Perovici, referitoare la studiul mecanic al unor mişcări.

Pornind de la analiza matematică, prin calcul diferenţial şi integral, a unor serii de mişcări, cercetarea ajunge la cîteva concluzii importante privind mişcarea produsă de contracţia musculară.

Lucrarea pune o serie de probleme şi ajunge la concluzii care nu au mai apărut în alte lucrări de specialitate, constituind prima fază a cercetărilor întreprinse pentru descoperirea legilor cinetice şi dinamice ale mişcărilor produse de contracţia musculară.

Tot în cadrul catedrei de biochimie s-a comunicat şi lucrarea asistentului Gh. Haralambie „Studii de biochimie a boxului", în care s-au prezentat o serie de date experimentale ale biochimiei boxului.

Prima zi a lucrărilor sesiunii s-a încheiat cu referatul asistentului Alex. Partheniu intitulat „Terapia artropatiilor posttraumatice prin asocierea aplicării de curenţi diadynamici cu inofreneza novocainică şi iradiere röntgen în microdoze". A ieşit în evidenţă, atît din prezentarea referatului cît şi din discuţii, caracterul larg aplicativ în practica sportivă a acestui tratament prin care se face posibilă vindecarea rapidă a sportivului după accidentare.

Lucrarea deschide noi perspective şi este posibil ca acest procedeu de tratament să se generalizeze.

Cea de a doua zi a sesiunii a fost consacrată catedrelor metodice ale Institutului.

Aceasta s-a caracterizat prin tematica variată, ipotezele noi şi concluziile trase ajutînd în parte rezolvărilor practice ale unor probleme de metodică a antrenamentului.

Referatul prof. univ. Leon Teodorescu intitulat „Criterii de repartizare a sarcinilor, mijloacelor şi intensităţii efortului în perioada de întrerupere a campionatului şi în a doua parte a lui, la echipele de baschet fruntaşe" a ridicat noi probleme metodice, a prezentat un interes deosebit prin noutatea şi diversitatea datelor, preconizînd soluţii privind organizarea perioadei de întrerupere.

In privinţa concluziilor lucrării ca şi a problemelor noi pe care le ridică este necesară o discuţie amplă şi o experimentare mai largă în condiţii cît mai variate.

Referatul conferenţiarului Eugen Bran „Studiu asupra situaţiei alergărilor de viteză şi asupra metodelor folosite în antrenament de către alergătorii de viteză şi antrenorii din ţara noastră", porneşte de la o serie de rezultate ale alergătorilor noştri de viteză fruntaşi şi ajunge la concluzii importante privind metodele de pregătire ale acestora. Fluctuaţiile în rezultatele alergătorilor noştri fruntaşi au o cauză precisă : felul greşit în care se pregătesc.

Comunicarea catedrei de natație prezentată de lectorul N. Dumitrescu a sintetizat experienţa de cîţiva ani în metodica antrenamentului de înot cu copiii. Avînd un caracter practic aplicativ lucrarea va fi de folos antrenorilor care lucrează în şcolile sportive de elevi şi în centrele de antrenament.

O problemă actuală a fost prezentată de lectorul I. Kunst cu privire la învăţarea tehnicii voleiului, baschetului şi handbalului în condiţii de joc şi apropiate de joc. In comunicare s-a redat experienţa catedrei de jocuri sportive a Institutului. Problema învăţării tehnicii şi tacticii în condiţii de joc sau apropiate de joc răspunde unor cerinţe crescînde ale accelerării procesului de învăţare a acestor elemente în jocurile sportive, ajungîndu-se la o scurtare a perioadei respective, favorizînd în acelaşi timp legarea tehnicii de tactică. Rezultatele experimentului permit să se afirme că se poate întrebuinţa cu curaj această metodă în procesul de instruire a sportivilor începători şi cu posibilităţi de extindere la sportivii fruntaşi.

Un alt referat al catedrei de jocuri sportive a fost prezentat de asistentul V. Surugiu sub titlul „Observaţii asupra jocului echipelor de volei participante la campionatele europene din anul 1955".

Pe baza înregistrărilor statistice şi din interpretarea acestor date s-a urmărit să se scoată în evidenţă caracteristicile principale de joc ale echipelor şi jucătorilor, trăgînd unele concluzii privind eficacitatea şi lipsurile acţiunilor folosite.

Din compararea datelor privind echipa R.P.R. s-au tras unele concluzii referitoare la lipsurile în pregătire şi s-au făcut propuneri pentru orientarea pe viitor a jocului echipei noastre reprezentative.

Referentul a avut la dispoziţie un material foarte bogat dar nu a reuşit să meargă în profunzime cu analiza şi mai ales, să scoată în evidenţă variatele aspecte care le prezintă studierea datelor culese.

Catedra de gimnastică a prezentat o comunicare referitoare la valorificarea elementelor şi la legarea elementelor de mare dificultate din gimnastica sportivă. Lucrarea a izvorît din necesitatea de a sistematiza exerciţiile de gimnastică în funcţie de gradul de dificultate, aceasta constituind un sprijin în munca antrenorilor şi gimnaştilor şi totodată un îndreptar pentru arbitri, care astfel vor avea posibilitatea să facă o apreciere mai obiectivă a valorii exerciţiilor.

Seria comunicărilor catedrelor metodice a fost încheiată cu referatul asistentului S. Zelinschi „Probleme de mecanică şi biomecanică privind tehnica în canotajul academic", în care s-a pus o problemă nouă privind tehnica în canotajul academic, legată şi de unele perfecţionări în construcţia ambarcaţiilor.

In ultima zi a sesiunii au fost prezentate comunicările catedrelor de ştiinţe sociale, pedagogie, psihologie şi teoria educaţiei fizice.

Un viu interes a provocat referatul conferenţiarului A. Manolache în legătură cu munca antrenorului în colectiv în vederea pregătirii sportivilor fruntaşi.

Referentul a ridicat o problemă deosebit de importantă privind educarea sportivilor în spirit colectiv şi aplicarea principiilor metodicii muncii cu colectivul în procesul de antrenament.

Pe baza unei observări pedagogice atente, în referat s-au scos la iveală greşelile care se comit în această privinţă şi s-a sistematizat problema centrală a metodicii muncii cu colectivul, problema dezvoltării stadiale a colectivului.

Totodată s-a scos în evidenţă necesitatea adaptării şi modul de adaptare a metodicii muncii cu colectivul la caracteristicile şi particularităţile dezvoltării colectivului în fiecare stadiu.

Lectorul M. Epuran de la catedra de psihologie a susţinut un referat în legătură cu „Problemele psihologice ale ridicării măiestriei sportive". Cercetarea a avut drept scop aflarea caracteristicilor psihologice ale muncii de ridicare a măiestriei sportive. Interpretarea datelor în lumina învăţăturii pavloviste despre interacţiunea între primul şi cel de al doilea sistem de semnalizare şi despre rolul regulator al celui de al doilea sistem de semnalizare, dă indicaţii preţioase profesorilor şi antrenorilor în vederea fundamentării ştiinţifice a muncii de ridicare a măiestriei sportive.

Catedra de științe sociale, prin lectorul M. Voinescu a prezentat comunicarea „Probleme ale muncii educative cu sportivii". In referat sînt analizate unele probleme privind educarea comunistă a sportivilor. Se analizează unele defecțiuni constatate, se dau indicații asupra conținutului muncii educative cu sportivii, se insistă asupra rolului hotărîtor al antrenorului în procesul de educare comunistă a sportivului.

Catedra de teoria educației fizice a prezentat un capitol din tema de cercetare a catedrei, în cadrul unui referat intitulat „Observații asupra programelor de stat pe ramuri de sport".

Pe baza analizei conținutului programelor de stat, sînt arătate o serie de lipsuri ajungîndu-se la concluzia că este necesară o revizuire a acestora.

★

Din desfășurarea celei de a III-a sesiuni de comunicări a Institutului de Cultură Fizică au reieșit o serie de aspecte care trebuie să preocupe pe viitor într-o măsură mai mare atît conducerea Institutului de Cultură Fizică cît și catedrele.

Deși marea majoritate a lucrărilor prezentate în sesiune au avut un caracter experimental, bazîndu-și concluziile tocmai pe această bază experimentală și pe date obiective, se poate afirma ca o necesitate pentru fiecare dintre ele, lărgirea bazei experimentale în condiții cît mai variate. De fapt efectuarea unei lucrări de cercetare nu este decît o etapă, urmînd ca o experimentare cît mai largă, în practică, să întărească concluziile cercetărilor.

O necesitate care s-a desprins din desfășurarea sesiunii este organizarea în perioadele dintre sesiunile de comunicări a unor prezentări parțiale a lucrărilor, pentru ca dintr-o dezbatere colectivă a concluziilor anumitor etape ale cercetării să se poată asigura o orientare cît mai justă a acesteia.

Deși orientarea muncii de cercetări, din cursul anului 1955, exclusiv spre problemele antrenamentului sportiv, apare sub un prim aspect ca o latură pozitivă, totuși se constată că tematica cercetărilor a avut un caracter unilateral, dacă avem în vedere faptul că s-au neglijat teme importante privind educația fizică a tineretului studios, problemele sportului de masă și altele. Spre exemplu problema educației fizice a tineretului studios necesită studii foarte amănunțite și complexe legate de sarcinile sportive privind organizarea și conținutul educației fizice în învățămîntul de toate gradele.

Este necesar ca pe viitor să fie cercetate de catedrele Institutului de Cultură Fizică și asemenea teme. Deși se poate constata o creștere substanțială a preocupării cadrelor didactice pentru munca de cercetări științifice se poate afirma că încă mai există mari posibilități de extindere a acestei activități.

Sînt încă multe cadre didactice și catedre care nu acordă toată importanța muncii de cercetări științifice. La catedre cu un efectiv numeros ca de exemplu catedra de gimnastică și de atletism, rezultatele muncii de cercetări nu sînt la înălțimea așteptărilor, ceea ce denotă o slabă preocupare pentru această problemă a colectivelor respective.

Dacă drumul pe care l-am parcurs pînă în prezent s-a dovedit a fi just, nu ne putem totuşi declara mulţumiţi cu ceea ce am realizat.

Munca de cercetări ştiinţifice trebuie să fie o preocupare permanentă a catedrelor şi nu o problemă de campanie legată de apropierea sesiunilor de comunicări. Pentru a se asigura o îndeplinire ritmică, continuă, a planului de cercetări este necesară o preocupare permanentă, o mobilizare a tuturor forţelor catedrei.

Problema iniţierii şi creşterii cadrelor tinere pentru munca de cercetări trebuie să fie strîns legată de o preocupare sporită pentru mobilizarea cadrelor cu experienţă în această muncă.

Pe viitor va trebui să se lărgească colaborarea între catedre pentru a se sprijini reciproc în activitatea de cercetări sau pentru studierea unor teme complexe care cer angrenarea în cercetare a specialiştilor din diverse domenii.

Un izvor nepreţuit pentru orientarea pe viitor a muncii de cercetări ştiinţifice în Institutul de Cultură Fizică îl constituie Documentele celui de al II-lea Congres al P.M.R.

Viitoarele lucrări de cercetare ştiinţifică vor trebui să se bizuie pe practica înaintată a mişcării de cultură fizică din ţara noastră de la care să tragă învăţăminte şi pe care să o sprijine nemijlocit în dezvoltarea ei.

Pe viitor va trebui să acordăm o atenţie deosebită conţinutului ideologic al lucrărilor de cercetări ştiinţifice. Caracterul combativ, de luptă împotriva ideologiei burgheze va trebui să se oglindească mai puternic în munca de cercetări a Institutului de Cultură Fizică.

Există multe teorii antiştiinţifice care trebuie combătute cu fermitate de pe poziţiile ideologiei marxiste.

Acest caracter de combativitate a lipsit din cercetările Institutului. Aplicînd cu hotărîre atît în munca de cercetare ştiinţifică cît şi în întreaga activitate a Institutului de Cultură Fizică, bogăţia de învăţăminte ce o conţin documentele celui de al II-lea Congres al P.M.R. vom avea certitudinea justei orientări a muncii noastre în viitor.

Unele probleme ridicate de întrecerile de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo

prof. GHEORGHE MITRA

În afară de campionatele mondiale, Jocurile Olimpice reprezintă pentru schi evenimentul cel mai de seamă. La startul probelor din cadrul Jocurilor Olimpice iau parte cei mai valoroşi concurenţi, pîrtiile alese pentru desfăşurarea întrecerilor sînt dintre cele mai dificile iar condiţiile de organizare se situează la un nivel ridicat.

Cu ocazia acestui important eveniment cei care se ocupă de activitatea schiului — conducători, antrenori, arbitri sau concurenţi — se pot pune la punct cu tehnica şi metodica antrenamentului, se pot informa asupra materialelor şi a pîrtiilor de concurs precum şi asupra altor probleme legate de dezvoltarea schiului.

In cele ce urmează vom încerca să redăm o parte din problemele mai importante ridicate de organizarea întrecerilor de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo. Menţionăm că ne vom referi în special la probele alpine, care de altfel au ridicat cele mai multe probleme.

1. *Sistemul de desfăşurare al întrecerilor de schi.* Faţă de ediţiile precedente, întrecerile din cadrul Jocurilor Olimpice de la Cortina au reuşit să întrunească un număr record de participanţi.

Numărul mare de concurenţi înscrişi pe probe (la unele probe peste 100) a mărit fără îndoială interesul pentru aceste întreceri, dar în acelaşi timp a accentuat şi mai mult condiţiile de inegalitate ce se creează între concurenţii care iau primii startul şi între cei care pleacă ultimii. Chiar cel mai bun concurent nu are nici o şansă dacă nu a obţinut un număr bun de start. In toate probele cu „plecări individuale contra timp" există diferenţă de condiţii între concurenţii care pleacă la ora 9 şi cei care pleacă aproape de orele 11—12. Pîrtia se transformă ; apar taluzuri iar calitatea zăpezii nu mai este aceeaşi.

De data aceasta s-a pus mai acut ca oricînd problema sistemului de desfăşurare a întrecerilor de schi. Se impune ca într-un viitor apropiat să se adopte şi în schi formulele folosite la alte discipline (atletism, înot). Acestea vor asigura condiţii mai aproape de egalitate pentru toţi concurenţii înlăturînd repartizarea arbitrară într-o grupă sau alta. Adică se propune repartizarea concurenţilor pe serii şi disputarea înainte de finală a unor întreceri eliminatorii.

2. *Gradul de dificultate al pîrtiilor trebuie să asigure o justă selecţionare a concurenţilor.* Mergînd pe linia adoptată în organizarea concursurilor anterioare, şi de data aceasta, organizatorii au pregătit pîrtii cu un înalt grad de dificultate care au permis o justă selecţionare a celor

mai buni concurenţi. In ciuda condiţiilor neprielnice (lipsa de zăpadă) ei s-au străduit să ofere în perioada întrecerilor pîrtii de concurs bine pregătite. Dacă înainte de concurs, în perioada antrenamentelor, starea pîrtiilor a constituit obiectul unor serioase discuţii punîndu-se întrebarea dacă pot fi organizate întrecerile de schi la probele alpine, în timpul concursurilor pîrtiile s-au prezentat în stare bună. Stratul subţire de zăpadă a accentuat şi mai bine relieful destul de accidentat iar ploaia căzută cu cîteva zile înainte a favorizat întărirea şi îngheţarea zăpezii mărind astfel dificultăţile de alunecare şi de control a schiurilor chiar în porţiunile considerate mai uşoare.

Pîrtia de coborîre foarte dur conturată la schimbările de pantă a prezentat o serie de „pereţi" legaţi de terase presărate cu hopuri. Ultima parte mai lină permitea o bună alunecare dar prin hopurile existente punea destule probleme concurenţilor deja obosiţi. Media — 72 km pe oră — cu care s-a cîştigat proba de coborîre este destul de ridicată.

Celelalte pîrtii au prezentat dificultăţi de acelaşi gen. Diferenţele de timp dintre primii concurenţi, unele peste 4 secunde, arată că pîrtiile au constituit un serios criteriu de selecţie. La slalom special organizatorii au plasat peste 90 de porţi.

Este evident că pe aceste pîrtii putea cîştiga numai un concurent bine pregătit, posesor al unei tehnici complete, dotat cu reale calităţi fizice şi moral-volitive şi care a parcurs în mod inteligent cursa. Aceasta ne dovedeşte mai ales desfăşurarea probei de coborîre seniori. In această cursă, majoritatea concurenţilor care puteau emite pretenţii pentru locurile fruntaşe în clasament, riscînd prea mult, au abandonat fiind accidentaţi. Din 26 concurenţi, cît număra prima grupă, 16 au căzut. Printre aceştia, Walter Schuster, Reider Iosif, Igaia Kiharo, Duvillard Adrien, Simond, Bozon etc. concurenţi care puteau ocupa primele locuri.

In ultimul timp gradul de dificultate al pîrtiilor a crescut în mod simţitor ajungîndu-se la unele exagerări. O parte din dificultăţile pe care le prezintă pîrtia sînt un stimulent serios pentru perfecţionarea tehnicii, altele însă pot duce la accidentarea gravă a concurenţilor. Referindu-se la proba de coborîre de la Cortina un ziarist francez face aprecieri de genul următor: „niciodată n-am asistat la un astfel de măcel al schiorilor de primul rang...", „am asistat ieri dimineaţă la cea mai ucigătoare cursă de coborîre din toate timpurile".

Lăsînd la o parte nota de exagerare reiese clar linia pe care se merge în alegerea pîrtiilor pentru desfăşurarea competiţiilor mai importante.

3. *Materialele de concurs — schiurile — se aleg în funcţie de particularităţile concurenţilor care le folosesc şi de caracteristicile pîrtiilor.* Ţările participante şi în special principalele furnizoare de schiuri şi-au concentrat eforturile pentru a pregăti materiale de calitate superioară, care să permită punerea în valoare a particularităţilor specifice concurenţilor lor. In legătură cu această problemă s-a putut observa că unii concurenţi se acomodează mai bine cu schiurile dure (tari) iar alţii, în special cei supli şi uşori, cu schiurile elastice. In general este greu de dat o reţetă universal valabilă pentru toţi concurenţii. Materialele trebuie încercate pentru ca schiorul să găsească pe cele mai potrivite particularităţilor sale tehnice. Trebuie ţinut seama de faptul că aceleaşi materiale

nu dau rezultate identice pe toate pîrtiile şi pe orice fel de zăpadă. Schiurile alese trebuie să asigure o bună alunecare fără a avantaja în mod evident (ne referim la pîrtiile dificile) pe concurentul cu o greutate mai mare. După declaraţia antrenorului echipei Austriei concurenţii acestei echipe au rezolvat această problemă. Astfel, după el, concurentul Reider I. care are 59 kg, obţine aproape aceeaşi alunecare ca şi Sailer T. care are 80 kg.

Concurentul cu o greutate mică va alege schiuri mai puţin dure care să nu-l oblige la desprinderi prea lungi pe teren accidentat, fără însă a fi obligat să folosească schiuri mai uşoare sau mai scurte decît cele potrivite cu înălţimea lui.

Pe un teren cu denivelări dese şi mărunte se recomandă folosirea schiurilor suple şi ceva mai scurte care se acomodează mai bine cu şocurile produse de intrările în hopuri şi nu obligă pe schior să efectueze desprinderi prea lungi. Dimpotrivă, pe pîrtii cu căderi mai lungi şi cu denivelări de teren rare pot fi folosite schiuri lungi şi dure. Pe o pîrtie de coborîre cu viraje multe şi strînse nu este indicată folosirea schiurilor prea dure şi cu mişcare de torsiune limitată în regiunea vîrfurilor, fiindcă se înscriu lung şi greu în viraje.

Insist din nou asupra faptului că în alegerea materialului concurentul trebuie să ţină seama de particularităţile sale şi ale terenului pe care va folosi acest material.

4. *Ţările în care schiul are o veche tradiţie şi o largă popularitate deţin în continuare supremaţia.* Rezultatele obţinute de ţările participante la Jocurile Olimpice de la Cortina duc la concluzii destul de interesante. Astfel s-a dovedit încă o dată că numai acolo unde condiţiile climaterice şi formele de organizare fac posibilă practicarea şi dezvoltarea schiului pe bază de mase se pot obţine performanţe înalte. Colective puternice, o justă organizare a muncii acestora, centre de iarnă şi baze sportive bine înzestrate şi pregătite, întîlniri locale numeroase, calendar internaţional bogat, o bună dirijare a activităţii antrenorilor şi un real sprijin din partea tuturor organizaţiilor interesate, sînt premisele dezvoltării schiului.

O astfel de organizare dă posibilitatea să se descopere cu uşurinţă elemente pentru loturile reprezentative, asigură o reînnoire continuă a acestora cu elemente tinere şi fereşte schiul de fluctuaţii în ceea ce priveşte valoarea internaţională.

După campionatele mondiale din anul 1954, o serie de ţări cu tradiţie în schi păreau că trec prin aşa-numite „crize" datorită faptului că loturile lor au fost descompletate prin trecerea celor mai buni concurenţi la profesionism. Cel mai mult descompletat a fost lotul austriac, care la aceste întreceri a fost nevoit să prezinte o formaţie tînără în care figura un singur concurent folosit în 1954. Cu toate acestea la probele alpine seniori toate titlurile au fost cucerite de austrieci.

Aceasta demonstrează că pentru a avea concurenţi de valoare înaltă este nevoie de o masă mare de schiori, prin urmare de o bună organizare a activităţii schiului. Măsurile improvizate în legătură cu pregătirea loturilor reprezentative nu duc la rezultate.

5. *Perfecta stăpînire a tehnicii este o condiţie esenţială pentru obţinerea unor rezultate înalte, dar nicidecum o garanţie a succesului.* In unele sporturi, printre care se numără şi schiul, tehnica, în comparaţie cu ceilalţi factori ai antrenamentului (pregătirea fizică, moral-volitivă etc.) se situează pe primul plan. In probele de slalom sau coborîre, pentru a putea face faţă întrecerilor sportive chiar atunci cînd acestea sînt de o valoare minimă, se cer o serie de cunoştinţe şi deprinderi tehnice, altfel în mod practic schiorul nu-şi poate menţine echilibrul iar schiurile nu pot fi dirijate.

In mod greşit însă unii consideră că pregătirea tehnică este hotărîtoare. De aici provine o a doua greşeală, mai gravă, care constă în aceea că în pregătirea schiorilor se insistă în mod exagerat asupra pregătirii tehnice neglijîndu-se cea fizică şi moral-volitivă etc.

In concursurile mari din ultimii ani ca şi la Jocurile Olimpice de la Cortina au cîştigat acei concurenţi care pe lîngă o tehnică corespunzătoare au dispus de o serie de calităţi fizice şi psihice dezvoltate la un înalt nivel (Stein Ericksen, Toni Sailer). In momentul cînd concurentul stăpîneşte o tehnică corespunzătoare pentru a putea obţine rezultate mari şi pentru a fructifica această tehnică, în pregătire trebuie să se insiste asupra dezvoltării calităţilor fizice şi morale pentru a atinge limitele maxime ale capacităţii sale. Vara şi toamna, trebuie folosite pentru înmagazinarea rezervelor şi forţelor care să permită ca odată cu zăpada să se treacă la antrenamente intense. In legătură cu rolul pregătirii fizice credem că este interesant să prezentăm părerea cunoscutului antrenor al echipei austriece, Fred Rosner. Răspunzînd întrebărilor puse de un ziarist acesta spune următoarele : „Tehnica este simplă ; trebuie să păstrezi cît mai mult posibil schiurile pe lat (pe toată talpa), deoarece lunecă mai bine. Jocul canturilor face să pierzi timp şi obosesc... Schiorul trebuie să fie „elastic", suplu pe „scîndurile sale". Antrenamentul nostru a fost condus spre acest scop. Eu nu cred că schiorii noştri au progresat — cum spuneţi — pe plan pur tehnic, ei sînt însă mai bine antrenaţi. Noi am mizat pe pregătirea de la Cervinia (zăpada căzută tîrziu ne-a pus probleme redutabile), din ultimele 5 zile ale lui decembrie. Am făcut 40 km de coborîre pe zi, în mici viraje înlănţuite, ca oamenii „să aibă schi în picioare". In schimb noi n-am putut face decît cîteva şedinţe de slalom ; însă mai întîi interesează coborîrea, restul vine pe deasupra...

Inainte (în septembrie) pregătirea fizică a fost consacrată mersului alternat cu alergare prin pădure (dimineaţa timp de 2 ore) şi în unele zile după-amiaza totdeauna fotbal. Toţi schiorii noştri sînt excelenţi sportivi".

Această părere a antrenorului în legătură cu rolul pregătirii fizice este întărită de altfel de exemplul celui mai bun elev al său Toni Sailer care este considerat un sportiv „dotat" cu excepţionale „calităţi atletice". Nimeni nu poate susţine că deţinătorul celor 3 titluri olimpice stăpîneşte comparativ cu ceilalţi unele secrete tehnice. Toţi însă recunosc că acest sportiv este dotat cu calităţi rar întîlnite.

Ţinem să precizăm că sumarul plan de pregătire expus de antrenorul Fred Rosner este valabil pentru cei care posedă suficiente cunoştinţe şi deprinderi tehnice.

6. *Au apărut elemente noi în tehnică?* Nu putem spune că întrecerile de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de la Cortina au arătat că s-au produs transformări esenţiale în privinţa tehnicii faţă de anul 1954. Totuşi, de data aceasta unele trăsături, unele elemente au fost mai clar conturate.

In continuare vom căuta să insistăm tocmai asupra acestora.

Dacă privim tehnica referindu-ne la unele condiţii de lucru standard — deci nu pe pîrtiile de concurs ci la condiţiile de antrenament sau la lucrul demonstrativ — putem distinge mai bine trăsăturile caracteristice ale tehnicii actuale. Precizăm că între modul de „lucru la liber" şi felul cum se merge în concurs, sînt deosebiri mari. In antrenamente sportivul insistă asupra unor elemente tehnice izolate exagerînd modul de execuţie al elementelor în întregime sau al unor componente ale acestora. In concurs, el rezolvă diferitele probleme puse de teren fără să aibă întotdeauna o execuţie corectă ; uneori improvizează pentru a rezolva situaţiile ivite sau cele în care a ajuns datorită neatenţiei, pierderii echilibrului etc.

Pentru a putea trage concluzii valabile privind tehnica ne vom referi la situaţia în care concurentul „lucrează la liber".

a) *Poziţia pe schiuri.* Cea mai sigură poziţie de echilibru şi de lucru este aceea în care centrul de greutate al corpului cade perpendicular pe pantă, aceea în care schiorul simte contactul cu schiul prin toată talpa. Devieri apreciabile de la această regulă şi pe o durată de timp mai lungă nu sînt recomandabile. Desigur că pentru învingerea rezistenţei aerului trebuie căutată o poziţie aerodinamică, corpul fiind împins mai înainte, dar aceste mişcări nu trebuie să schimbe apreciabil poziţia arătată mai sus.

Schiurile trebuie păstrate cît mai mult timp pe lat şi cît mai apropiate. In această poziţie schiorul are cel mai sigur control al echilibrului şi al schiurilor şi poate acţiona prompt la viraje şi la trecerea denivelărilor. Poziţia depărtată a schiurilor, cu toate că la prima vedere dă impresia unei poziţii sigure şi cu un bun echilibru, nu este practică pe un teren frămîntat. Din această poziţie schiurile sînt controlate cu greutate, orice deviere a lor avînd un efect important asupra echilibrului iar readucerea lor în poziţie normală necesitînd timp şi efort. Amortizarea hopurilor din această poziţie se face cu greutate căci hopurile influenţînd inegal cele două schiuri aterizările sînt nesigure. In plus, poziţia depărtată este obositoare, schiurile avînd tendinţa de a aluneca pe canturile interioare. Această poziţie prezintă neajunsuri şi în executarea virajelor.

Poziţia apropiată a schiurilor şi centrul de greutate al corpului pe centrul schiurilor trebuie menţinută atît în coborîrea în linie dreaptă, cît şi în timpul virajelor. Desigur că această poziţie concurentul nu o poate menţine decît pe o durată scurtă de timp, frămîntările terenului modificîndu-i mereu echilibrul şi poziţia schiurilor. El trebuie să lupte însă pentru a o menţine şi a o redobîndi.

b) *Beţele sînt de un real folos atît în coborîre cît şi în viraje.* Toţi concurenţii întrebuinţează azi beţe mai lungi. Nu toţi ştiu însă la ce foloseşte aceasta.

In coborîre beţele trebuie să ajute la păstrarea echilibrului fiind folosite pentru redresări, la desprinderi, pentru a evita efectul unor hopuri şi pentru echilibrare în aterizări.

In executarea virajelor rolul lor este în primul rînd de a ajuta intrarea în viraj, creînd cea de a doua componentă din cadrul ciclului de forţe care trebuie să acţioneze asupra schiurilor în timpul virajului. Pentru devierea schiurilor de pe linia lor de alunecare este necesar să se creeze o nouă forţă care să acţioneze în direcţia în care schiorul intenţionează să ocolească. Această forţă se creează cu ajutorul băţului, care constituie un punct de sprijin. Infigînd băţul lateral şi trăgînd puternic spre el, schiorul îşi asigură iniţial o forţă care acţionează lateral şi care completată cu acţiunea genunchilor, şoldului interior etc. conduce schiurile pe noua direcţie.

In plus băţul serveşte pentru a fixa locul şi momentul intrării în viraj. Tracţiunea puternică în băţ asigură realizarea unui viraj mai strîns, o mai bună echilibrare şi sprijinire a corpului care se înclină în interior în momentul intrării în viraj.

Intr-o cursă de slalom concurentul munceşte cu braţele la fel de mult ca şi cu picioarele.

c) *Eliminarea completă a derapajului şi menţinerea schiurilor apropiate în timpul virajului.* In timpul exerciţiilor libere cei mai mulţi dintre concurenţi reuşesc să menţină schiurile apropiate şi să elimine aproape total derapajul chiar şi atunci cînd pîrtia este îngheţată. Natural că posesorii unei astfel de tehnici sînt mult avantajaţi (viteză de execuţie mai mare, control al schiurilor etc.).

Fără a minimaliza aportul calităţii schiurilor, ţinem totuşi să precizăm că în realizarea virajului cu schiurile apropiate şi fără derapaj tehnica are totuşi rolul hotărîtor.

Cum se realizează astfel de viraje? In primul rînd respectînd cele indicate la poziţia pe schi, adică menţinerea schiurilor apropiate şi a centrului de greutate al corpului corect plasat. Acţiunile transmise schiurilor în timpul virajului, în situaţia cînd centrul de greutate al corpului se găseşte înainte au efect asupra vîrfurilor schiurilor. Transmiţînd indirect unele mişcări schiurilor se produc trepidaţii. Transmiţînd însă aceste mişcări în porţiunea de sub legătura schiului schiorul este mult mai avantajat. In această porţiune schiul este mai tare iar contactul cu schiul şi terenul se face direct. In plus talpa piciorului simte tot timpul efectul transmis schiurilor de teren.

In al doilea rînd derapajul poate fi eliminat realizînd virajul fără ca înscrierea în viraj să fie ajutată de o uşurare a cozilor, sau ceea ce este mai grav de deplasarea cozilor pe linia de cea mai mare pantă sau dincolo de ea. Dacă din coborîre oblică prin balans sau prin deplasare (aruncare) schiurile sînt aşezate aproape de noua lor direcţie, adică dincolo de linia de cea mai mare pantă, este imposibil să se evite derapajul, cozile schiurilor continuînd să alunece înspre vale.

Dacă însă intrarea în noul viraj se face prin sprijinirea schiurilor în deal adică cantînd şi executînd toate mişcările necesare pentru ocolire în poziţia în care se găsesc schiurile fără a uşura cozile sau a le trece dincolo de linia de cea mai mare pantă se va obţine un viraj fără derapaj, schiurile fiind împiedicate de deal, să intre în derapaj. Mai mult, această intrare în viraj asigură realizarea unei viteze mai mari. Schiurile se an-

gajează lung pe cea mai înclinată pantă deci folosesc panta pentru a se lansa şi nu trec peste ea ca în cazul anterior.

Pentru a putea realiza însă această ocolire este nevoie, ca în momentul intrării în viraj, să se creeze condiţiile care să determine schiurile să se abată de pe linia lor de alunecare. Aceste condiţii se creează prin acţiunea băţului interior (descrisă mai înainte), prin înclinarea corpului spre băţ şi sprijinirea lui în el, prin căderea şoldului interior şi prin acţiunea genunchilor.

Pe o pîrtie îngheţată, pentru a opri derapajul, care în mod normal intervine mai ales în momentul cînd schiurile trec de linia de cea mai mare pantă, este necesar să se canteze mult mai mult iar piciorul dinspre interior să lucreze ca un sprijin, adică cantînd mai mult şi forfecînd (trăgînd) spre cel din vale. Menţionez că centrul de greutate al corpului trebuie să cadă pe legătură pentru a putea acţiona cu toată talpa şi pe porţiunea de sub legătură.

De asemenea este necesar ca schiorul să lucreze neîncordat.

Cei mai mulţi, citind cele spuse mai sus, vor trage poate concluzia că în viraj nu se mai foloseşte balansul. Inexact. Balansul, şi anume cel realizat pe verticală (de sus în jos) completează virajul descris de noi şi se foloseşte destul de des atunci cînd virajul trebuie strîns. Trebuie precizat că este mult mai dificil să se vireze fără balans iar cei ce folosesc balansul, mai ales un balans incorect care produce derapaj, se obişnuiesc destul de greu să vireze fără el. Aceste condiţii se întîlnesc în mod frecvent în timpul cursei. Noi am analizat însă condiţiile ideale de executare a virajului, condiţii spre care tinde fiecare concurent. Este de la sine înţeles că celui care poate ocoli fără balans îi este mai uşor să folosească şi balansul.

7. *Necesitatea de a se revizui metodica antrenamentului.* Analizînd programele de pregătire ale principalelor loturi care s-au afirmat cu ocazia întrecerilor de la Cortina vom constata că se pune în mod serios problema revizuirii metodicii antrenamentului atît a loturilor noastre reprezentative cît şi a începătorilor şi avansaţilor.

Iată pe scurt programul de antrenament al lotului austriac : în lunile iulie — august (aproximativ 15 zile în fiecare lună) antrenamente libere pe zăpadă la altitudine mare ; în lunile septembrie — noiembrie pregătire fizică realizată în modul descris mai înainte ; la sfîrşitul lunii noiembrie 6 zile antrenamente de slalom, aproximativ 10 probe de slalom pe zi (menţionăm că de la început s-a lucrat în porţi şi manşe complete) ; în luna decembrie, aproximativ 20 de zile, coborîri lungi pentru realizarea unui număr mare de kilometri (în felul descris mai înainte) ; la sfîrşitul lunii decembrie 5 zile de antrenament de slalom ; în rest, pînă la începerea Jocurilor Olimpice s-a participat la concursuri de verificare, concurenţii antrenîndu-se pe pîrtiile respective (Wengau, Kitzbühel).

Din această sumară expunere a planului de pregătire se poate constata că lotul austriac, de altfel ca şi alte loturi reprezentative, nu pierde timpul insistînd asupra tehnicii înainte de concurs, ci vara, în perioada de tranziţie (în luna iunie în calendarul internaţional mai figurează concursuri). De asemenea se observă că se preferă ca mijloc de pregătire

specială coborîrile lungi, cu viraje înlănţuite, în locul lucrului liber pe pante scurte folosit pentru perfecţionarea tehnicii.

In general toate loturile străine lucrează dimineaţa şi după-amiaza, aproximativ 5—7 ore pe zi, fără a avea cicluri precise, repausul acordîndu-se individual în funcţie de starea concurentului. Intensitatea antrenamentelor este un principiu cunoscut şi folosit în tot timpul anului.

Dacă ne referim la instruirea începătorilor şi avansaţilor vom observa că şi aici se procedează destul de îndrăzneţ. Incepătorii sînt trecuţi destul de repede la un antrenament mai serios fiind puşi să coboare pante, natural adecvate pregătirii lor, însă foarte lungi, care îi obligă să depună eforturi serioase, să lucreze mai mult şi să rezolve problemele cerute de teren. In acest fel se rezolvă atît pregătirea tehnică cît şi cea fizică. Schiorii şi antrenorii preţuiesc mai mult faptul că pot coborî de de mai multe ori pe zi o pantă lungă decît frumuseţea unui viraj.

Consider de asemenea că unele procedee tehnice (plugul, ocolirile înfrînate etc.) sînt o moştenire a trecutului şi că ele au rămas doar de domeniul istoriei, nemaifiind folosite în tehnica de concurs. Acestea sînt contraindicate în instruire deoarece creează deprinderi pe care nu dorim să le aibă concurenţii.

Discuții

Asupra articolului „In legătură cu densitatea activității în lecțiile de educație fizică din învățămîntul mediu și superior"

Chiar dacă uneori nota critică pe care o aduce discuția (întotdeauna sub aspectul ei constructiv) dă neliniște autorului, sau îl obligă să revină, să completeze, sau să îndepărteze ce-i suplimentar în materialul semnat, — în ultimă analiză — se face mai multă lumină în jurul problemei, se adîncește studiul ei, se ascut spiritele. Astfel crește materialitatea legăturii dintre autor și cititor.

Iată de pildă să analizăm articolul tov. Elena Firea apărut în nr. 4 al revistei, sub titlul : „In legătură cu densitatea activității în lecțiile de educație fizică din învățămîntul mediu și superior".

Fără îndoială că problema nu-i simplă, aproape de loc studiată la noi și de actualitate. Deci cu atît e mai apreciată dorința autoarei de a aduce precizări în acest sens.

Fără a-și asuma răspunderea de a soluționa integral problema, autoarea ajunge însă la unele observații care comportă discuții. Să ne oprim la cele mai importante.

Este clar că nu se poate ajunge la concluzii în legătură cu densitatea lecției fără a se folosi metode obiective de cercetare. Autoarea știe bine acest amănunt și ca atare, în cercetarea sa își alege ca metodă de bază observația pedagogică, folosind pe lîngă aceasta și discuțiile. Insă în afară de faptul că din cuprinsul lucrării se degajă o confuzie a autoarei în ceea ce privește conținutul metodei observației pedagogice, întrucît o separă de cronometrarea lecțiilor ca și cum această înregistrare ar fi un element distinct, cititorul nu întîlnește în text cîteva precizări care să definitiveze metodica. Ne referim la faptul că obiectul cercetării nu-i suficient de conturat, nu aflăm din conținut care este cantitatea lecțiilor înregistrate și, ce-i foarte important de știut, cum s-a apreciat densitatea lecțiilor observate, adică ce s-a cronometrat : activitatea întregului colectiv (ceea ce-i foarte greu de realizat), a cîtorva elevi, sau numai a unuia singur ? Acest aspect al cercetării are însemnătate pentru că densitatea lecției este determinată nu numai de datele în procentaje a timpului util (de lucru), a explicării exercițiilor și a timpului „mort" ci și de intensitatea cu care mișcările se execută (cantitatea de repetare, durata, amplitudinea și tempoul mișcărilor).

Aprecierea ei se face prin înregistrarea factică concomitent cu luarea pulsului și a tensiunii arteriale. Fără îndoială că în timpul observării unei lecții, înregistrarea indicelui biologic nu poate fi făcută fără a tulbura desfășurarea ei, decît la cîțiva elevi (2—4). Așadar densitatea lecției se constată prin înregistrarea fidelă a comportamentului cîtorva elevi, bineînțeles în funcție de conținutul și metodica lecției respective (cronometrarea timpului de execuție, de ascultare a explicării exercițiilor, timpul „mort", pulsul etc.). Este de dorit ca acești elevi să aibă o valoare medie în grupa observată.

In legătură cu aceasta subliniem că nu întîmplător am insistat asupra momentelor importante ale metodei de cercetare. Valoarea concluziilor unui studiu se apreciază prin conținutul metodei de cercetare. Cu cît metodica este mai cuprinzătoare, mai exactă, cu atît rezultatele sînt mai concludente, mai obiective.

Iată de ce considerăm că ar fi fost necesar de arătat și ce fel de lecții au format obiectul cercetării : lecțiile de pregătire fizică generală, lecțiile de gimnastică sportivă sau lecțiile de antrenament sportiv. Fără îndoială că între aceste lecții există diferențe de conținut, formă, sarcini, durată și în plus colectivele cărora li se aplică nu pot fi întotdeauna aceleași (mai ales în învățămîntul mediu și superior unde diferența de vîrstă și pregătire a claselor, sau grupelor este atît de caracteristică). Acest amănunt își are importanța sa într-o cercetare întrucît oscilațiile timpului afectat executării exercițiilor sînt determinate de obiectul lecției și colectivul cu care se lucrează. In acest sens este limpede că durata lucrului efectiv al elevului sau studentului la inele sau la

orice aparat este mult mai mică decît aceea pe care o are la îndemînă în lecţia care include în partea fundamentală învăţarea sau perfecţionarea elementelor de tehnică a jocurilor sportive.

Asemenea precizări nu se întîlnesc în cuprinsul articolului, observaţiile autoarei întemeindu-se doar pe o simplă cronometrare şi stabilire a timpului de lucru şi de „stat" a celor cîteva lecţii observate — de aici rezultînd lipsa de generalitate a concluziilor.

Credem de asemenea că analiza şi fixarea în procentaje a timpului afectat execuţiei trebuie făcută mai amănunţit, pe părţile componente ale lecţiei şi în funcţie de specificul materialului inclus în lecţie.

Iată deci cîte aspecte complexe ridică problema densităţii lecţiei de educaţie fizică şi care nu au fost atinse în lucrare. Era foarte necesar ca autoarea să-şi fi limitat obiectul cercetării (privind densitatea fie numai în lecţiile din şcoala medie cl. I-VII, sau VIII-X, fie numai în învăţămîntul superior) şi concomitent cu aceasta să-şi fi precizat şi selecţionat lecţiile observate, (lecţii de predare a materialului nou, lecţii de repetare şi de verificare).

Înţelegerea pe care autoarea o dă noţiunii de densitate a lecţiei de educaţie fizică ridică de asemenea discuţii. Deşi definiţia întîlnită în text este mai mult sau mai puţin completă, atunci însă cînd tov. E. Firea îşi propune să analizeze cauzele care contribuie la scăderea densităţii lecţiei dă naştere la neclaritate şi uneori chiar la erori. De pildă, autoarea susţine că determinarea necorespunzătoare a sarcinilor lecţiei, nefolosirea exerciţiilor pregătitoare în metodica învăţării mişcărilor contribuie la scăderea densităţii lecţiei. Fără îndoială că este vorba de o neînţelegere : aceste două cauze (dintre atîtea cîte sînt) pot influenţa negativ conţinutul şi metodica lecţiei, pentru că indiferent că sarcinile lecţiei sînt necorespunzător sau corespunzător determinate, se folosesc sau nu exerciţii pregătitoare, colectivul căruia i se aplică lecţia respectivă lucrează într-o anumită proporţie din durata de 50' sau 90' faţă de timpul „mort" sau cel repartizat pentru explicaţii etc. Dacă lecţia nu a avut o orientare, o metodică şi un conţinut just înseamnă că nu şi-a atins scopul, însă indiferent de aceasta ea a avut o anumită densitate, care paradoxal poate fi just întocmită.

S-ar părea că o asemenea apreciere a densităţii lecţiei este mult prea îngustă. Nu negăm aceasta. Dar argumentarea autoarei ne obligă să semnalăm şi acest aspect al problemei. Fără îndoială însă, că în înţelegerea noastră, analiza densităţii lecţiei de educaţie fizică nu trebuie să fie făcută separat, ca ceva de sine stătător.

Pentru ca aprecierea cifrelor ei aritmetice să constituie într-adevăr o orientare pentru practică este necesar, aşa cum am subliniat mai sus, să se pătrundă în esenţa lecţiei analizate, adică în conţinutul şi metodica ei. In asemenea caz se poate vorbi despre legătura care există totuşi între sarcinile lecţiei (ele determină conţinutul şi metodica) şi densitatea ei. Densitatea lecţiei este unul din aspectele metodice aplicate ei.

Aşadar, observînd şi apreciind o cantitate considerabilă de lecţii — sub toate aspectele — care apoi să fie grupate pe sarcini, conţinut şi metodici diferite, putem ajunge la concluzii cu aspect de generalitate în materie de densitate (adică cît trebuie să fie ea în raport cu colectivul, sarcinile, conţinutul etc.). Numai în acest fel aprecierea densităţii poate să contribuie şi să se înglobeze în aspectele care determină valoarea unei lecţii.

Lipsa de claritate a tratării problemei porneşte şi de acolo că definiţia şi înţelegerea noţiunii de densitate sînt incomplet cuprinse de autoare.

Intr-adevăr, densitatea lecţiei de educaţie fizică se exprimă în procente care indică relaţia dintre timpul cheltuit raţional (sau util cum îl numeşte autoarea) cu epuizarea conţinutului lecţiei şi durata totală repartizată desfăşurării ei (50' sau 90'). Dar în noţiunea de „timp util" nu se integrează numai execuţia nemijlocită a mişcărilor sau „timpul efectiv de lucru" aşa cum reiese din text ci şi perceperea şi înţelegerea explicării şi demonstrării exerciţiului, repausul activ (bazat în mare parte pe alternarea judicioasă a exerciţiilor) şi pasiv (pauza dintre jocuri sau aşteptarea rîndului la aparat în care timp se urmăreşte execuţia celorlalţi), acţiunile ajutătoare (schimbarea aparatelor, distribuirea inventarului, schimbarea formaţiilor de lucru sau a locului de activitate).

Despre unele dintre aceste aspecte se aminteşte în lucrare, însă nu rezultă că au fost urmărite precis în lecţiile observate. De aceea observaţiile făcute sînt mult prea generale şi cunoscute.

De asemenea, cititorul este pus în încurcătură atunci cînd se află în faţa puţinelor date (în minute şi procente) ale lecţiilor observate. Este greu de înţeles ce vrea să spună autoarea prin indicii „lucrează", „stă" şi „timp pierdut". Era necesar să se precizeze.

Rezultă deci că prin stabilirea densității lecției de educație fizică nu trebuie să se înțeleagă numai unul din aspectele activității grupei, adică execuția nemijlocită a exercițiilor. Intr-adevăr acest aspect este primordial dar el nu poate ocupa integral durata lecției, așa cum de altfel autoarea subliniază corect. Trebuie să se aibă în vedere corelația acestui aspect cu celelalte : explicație, demonstrare, odihnă, intensitate, timp pierdut de prisos etc. Care trebuie să fie corelația dintre aceste aspecte pentru realizarea unei densități corespunzătoare lecțiilor de educație fizică din învățămîntul mediu și superior ? Iată problema principală a cărei rezolvare pretinde un studiu amănunțit. Ceea ce putem afirma în acest sens este faptul că densitatea oricărei lecții crește prin micșorarea sau totala înlăturare a „timpului mort", prin limitarea acțiunilor ajutătoare, îmbunătățirea disciplinei, începerea la timp a lecției etc. — aspecte dezvoltate în lucrare și ilustrativ subliniate de exemple concludente.

Trebuie menționat că această corelație între aspectele mai sus-amintite nu este întotdeauna aceeași. De exemplu cu cît lecția se găsește, prin sarcinile sale, mai aproape de faza inițială a procesului de învățare a mișcării, cu atît se distribuie mai mult timp explicării și demonstrării exercițiilor și invers. In lecțiile de antrenament care au ca sarcină dezvoltarea rezistenței, marea majoritate a timpului este afectată lucrului efectiv etc.

Admițînd că interpretarea acestor corelații nu poate fi făcută decît în legătură organică cu intensitatea lucrului mecanic efectuat, rezultă cîte probleme nu ridică cercetătorului stabilirea densității lecției de educație fizică.

Culegerea datelor în legătură cu pulsul trebuie făcută repede, exact și cu îndemînare. Cu cît cifrele evoluției pulsului în lecție, față de valoarea lui inițială (de la începutul lecției) și finală vor fi mai multe, cu atît imaginea efortului la care a fost supus organismul elevului va fi mai fidelă. Este necesar ca înregistrarea valorilor pulsului să se facă după executarea exercițiilor cele mai reprezentative (din punct de vedere al intensității) iar după încheierea lecției, la intervale scurte, pînă ce cifrele coboară la nivelul inițial.

In afară de aceste observații de fond, în încheiere vom face cîteva aprecieri asupra formei în care se prezintă articolul. O notă caracteristică, pentru foarte multe articole din domeniul culturii fizice o formează aspectul declarativ al expunerilor fără ca întotdeauna acestea să fie însoțite de date obiective. A venit timpul să îmbunătățim calitatea comunicărilor și să le mărim valoarea documentară.

In articolul tov. Firea se întîlnesc pasaje care nu micșorează și nici nu amplifică valoarea lui ci doar îngreuiează lectura. De pildă introducerea prea zgomotoasă, sau definirea densității cu noțiuni proprii fizicei, care în afară de faptul că nu face decît să reamintească o formulă mult prea elementară nu are nici o legătură cu problema tratată.

De asemenea se întîlnesc fraze defectuos construite și neclare. De ex. „Trebuie să evităm de a cădea în „tehnicitate" (sublinierea noastră) dacă nivelul de pregătire al colectivului este scăzut, trebuind mai întîi să ridicăm pregătirea pînă la cerințele programei" (pag. 218) sau „In aceste condiții ne-am propus să studiem conținutul lecțiilor și mai ales modul în care este întrebuințat timpul în cadrul lecțiilor pentru formarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților fizice etc. deoarece întrebuințarea în mod nejudicios a timpului ar duce la menținerea acestei stări de fapt" (pag. 216).

Fără a aluneca într-o analiză morfologică și sintactică a fragmentelor citate (nu-i nici locul și nici competența nu ne-o îngăduie) putem totuși aprecia ca o neatenție faptul că într-o frază se folosesc de mai multe ori aceleași părți de cuvînt (pregătire, lecțiilor, timpul întrebuințat). In afară de faptul că aceste repetări strică armonia frazei și o lungesc, concomitent cu aceasta dăunează clarității.

★

Toate aceste observații și completări le-am făcut cu gîndul de a ajuta dezlegării problemei densității lecției de educație fizică. Repetăm că rezolvarea ei nu este simplă și pentru că este și la începutul cercetării acestei probleme, confuziile și lipsurile sînt inerente. Aceste neajunsuri nu știrbesc cu nimic însă dorința tov. Elena Firea de a aduce precizări în problemă.

Chiar dacă valoarea comunicării s-ar reduce numai la semnalizarea insuficienții densității lecțiilor de educație fizică din învățămîntul mediu și superior și la schițarea cauzelor ei înseamnă totuși că s-a creat un precedent în discutarea și analiza problemei. Tov. Elena Firea a deschis drum acestei probleme și este firesc să continue adîncirea ei. Cei interesați vor urmări cu satisfacție orice nouă relatare în acest sens.

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

Note bibliografice

„THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR" nr. 3, martie 1956, conține următoarele articole: *Se apropie cel de al II-lea festival al gimnasticii și sportului german — de H. Lamprecht; „La Lipsca se construiește cel mai mare stadion al Republicii noastre" — de H. Mank. In articol se pomenește și despre amenajarea bazelor sportive din Budapesta, București și Varșovia.*

Capitolul de Teoria și practica sportului *cuprinde: „Pregătirea fizică specială a jucătorilor noștri de fotbal — de G. Horst"; „Despre dezvoltarea calităților principale ale jucătorilor noștri de fotbal" — de A. Rauhut; „Despre dezvoltarea gradului de antrenare și probleme ale încărcării în perioada pregătitoare, în atletica ușoară" — de P. Kautz; „Câteva probleme tactice în box" — de H. Siebert.*

In capitolul de medicină sportivă *sînt publicate următoarele articole: „Datoria medicului de ring — o contribuție la patofiziologia K.O.-ului" (partea I) — de dr. K. Tietze. Note la articolul prof. S. Krefft „Autopsia sportivilor accidentați mortal și importanța ei profilactică și de drept social" — de dr. E. Stichnoth.*

Capitolul de știri și cronici *cuprinde: „Cronica conferinței științifico-sportive din noiembrie 1955 de la Praga" semnată de prof. Grimm și D. Harre; „Cronica celui de al II-lea congres al medicilor sportivi din R.D.G. de la Weimar" — de dr. Tittel; „Cronica celei de a II-a sesiuni a prezidiului consiliului științific din februarie 1956" — de R. Frenzel.*

Recenzii: *A. T. Brikin „Gimnastica suedeză și la aparate" (H. Seifert); G. Böttcher: „Mic manual de măsuri și ustensile" (H. Seifert); Sumarul articolelor despre cel de al II-lea festival al gimnasticii și sportului german de la Leipzig.*

Revista „Testneveléstudomány" organ al Consiliului științific de cultură fizică din R.P.U., anul I, nr. 4, 1955 cuprinde următoarele articole: *„Pentru ca organizația D.I.K. să devină o forță care să influențeze mișcarea noastră de cultură fizică și sport"; „Analiza bazelor sportului de masă în lumina noilor norme „M.H.K." — de prof. Moldoványi Istvan, șef al catedrei de educație fizică; „Consumul de energie necesar la aruncările atletice" — de ing. Bozsó Zoltán; „Aplicarea principiilor didactice de bază în educația fizică" — de prof. univ Czirják József; „Unele probleme teoretice și practice ale tehnicii mișcărilor în haltere" — de dr. Bakos Dénes, antrenor; „Despre însemnătatea inițierii acțiunii pentru analizarea în ansamblu a performanțelor sportive, a comportării și a progresului în studii al elevilor" — de prof. univ. Kálmanchey Zoltán.*

La rubrica ancheta revistei *„Testneveléstudomány" despre problema formalismului în educație fizică a elevilor, participă la discuții prof. Nagy György.*

Revista mai cuprinde următoarele: Comunicările Consiliului științific de cultură fizică; Informații în legătură cu Olimpiada de iarnă de la Cortina d'Ampezzo și cea de vară de la Melbourne; Recenziile revistelor „Cultură Fizică și Sport" nr. 6/1955 (N. R. revista noastră) și „Körpererziehung" nr. 7/1955, semnate de dr. Kohonica Jossef și dr. Krizsanecné Németh Edit; Recenzia articolelor de specialitate: James E. Counsilman „The phisiological effects of training", The athletic journal nr. 6/1955. Illinois S.U.A.; E. A. Müller „Regulation der Pulsfrequenz in der Erholungsphase nach ermüdender Muskelarbeit", Arbeitsphys. 16:35, 1955. — A. Nukada-E. A. Müller „Hauttemperatur und Leistungsfähigkeit in Extremitäten bei dynamischer Arbeit", Arbeitsphys. 16:61, 1955. — A. Nukada „Hauttemperatur und Leistungsfähigkeit, in Extremitäten bei statischer Halterarbeit", Arbeitsphys. 16:74, 1955.

Cronici, sumarul revistei pe anul 1955 și rezumatul principalelor articole în limbile rusă și engleză încheie revista.

Startul înotătorului suedez Eran Larsson *)

În ultimul timp presa sportivă suedeză publică o serie de ştiri în legătură cu pregătirea lui E. Larsson care, în ajunul Anului Nou a declarat că intenţionează să participe la cea de a 16-a ediţie a Jocurilor Olimpice la proba de 100 m liber şi în formaţia echipei selecţionate a Suediei la ştafeta de 4×200 m. Larsson se pregăteşte tocmai în vederea acestor distanţe. „Pentru a pleca la Melbourne, — a spus E. Larsson — este necesar ca fiecare membru al ştafetei să obţină un timp mai bun decît 2.11.0".

Prezentăm o serie de date în legătură cu programul antrenamentelor lui E. Larsson la sfîrşitul lunii decembrie şi începutul lui ianuarie : antrenamentele se desfăşoară în fiecare zi în afară de duminică. În fiecare dimineaţă E. Larsson face exerciţii de gimnastică (20 minute), apoi înoată 100 m numai cu ajutorul picioarelor, repetînd această distanţă de 5 ori. După o mică pauză înoată de 4 ori 200 m, numai cu ajutorul braţelor (odihnă 30 secunde după fiecare 200 m).

Al doilea antrenament de la sfîrşitul zilei începe de asemenea cu gimnastică (20 minute). Pregătirea la înot variază în funcţie de ziua săptămînii. Reproducem programul lui săptămînal.

LUNI. De două ori 1000 m (Larsson înoată 400 m într-un timp dinainte stabilit — 5 min 20 s). Între cele două serii de 1000 m — odihnă 10 minute.

MARŢI. De 5 ori 400 m. Porţiunile trebuie parcurse într-un timp de 5 min 05 s. După fiecare porţiune — odihnă 5—6 minute.

MIERCURI. De 8 ori 200 m. Timpul prestabilit — între 2 min 18 s şi 2 min 22 s. Între porţiuni — odihnă 8—10 minute.

JOI. De 15 ori 100 m (fiecare porţiune trebuie parcursă în 1 min 04 s — 1 min 05 s. Între intervale — o scurtă odihnă).

VINERI. De 20 de ori 50 m — cu o mică odihnă între intervale.

SÎMBĂTĂ. De 2 ori cîte 50 m cu viteză maximă. În intervale : odihnă — 5 minute. Pe porţiunile de 200—400 şi 1000 m se acordă o deosebită atenţie sprinturilor seci.

Înotătorul suedez Eran Larsson, clasat printre primii la cea de a 15-a ediţie a Jocurilor Olimpice este considerat pe bună dreptate unul dintre cei mai buni înotători din Europa. El are o tehnică foarte corectă.

Bineînţeles că startul nu are importanţa hotărîtoare pe care o are de pilda tehnica propriu-zisă a înotului şi de aceea nu poate fi un mijloc de ameliorare permanentă a rezultatelor. Dar, dacă startul propriu-zis nu este o sursă nemijlocită de îmbunătăţire a rezultatului, sportivul trebuie să fie în orice caz pregătit în aşa fel încît să nu piardă secunde preţioase în această fază a cursei. Problema merită o discuţie amănunţită datorită faptului că în ultimul timp unii antrenori au început să manifeste o atitudine de vizibilă nepăsare faţă de acest element al tehnicii.

Kinograma săriturii de start a lui E. Larsson a fost luată în timpul unei ştafete de 4 x 200 m. În prima schiţă este reprodusă poziţia de plecare a lui Larsson. În această fază este important ca înotătorul să aibă o poziţie care să-i permită să execute o împingere puternică.

*) Din ziarul „Sovetski sport"", nr. 13/1956.

(urmare pe pag. a IV-a a copertei)

COLEGIUL DE REDACŢIE :

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIŢESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ŞICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe an lei 36

COPERTA I

Înotătorul romîn Felix Heintz, într-o cursă de 200 m bras.

Startul înotătorului suedez Eran Larsson

(urmare de pe pag. a III-a a copertei)

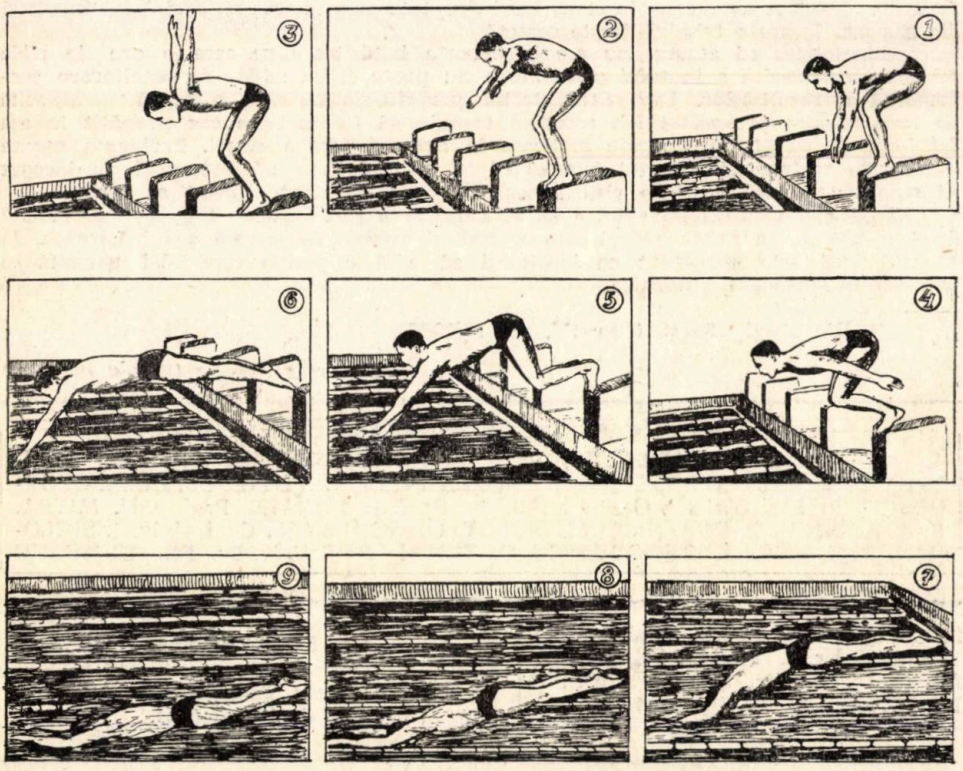
Larsson sare dintr-o poziţie joasă, cu o pronunţată aplecare a trunchiului înainte şi cu braţele întinse, lăsate în jos şi înapoi. Această poziţie a braţelor nu este cea mai bună deoarece necesită o mişcare amplă de împingere înainte (schiţa 2). O poziţie mai convenabilă este aceea în care înotătorul execută în prealabil o deplasare a braţelor înapoi.

Balansarea braţelor s-a terminat (schiţa 3) picioarele fiind aproape complet întinse. Acum, odată cu căderea mereu accelerată înainte, începe genuflexiunea — înainte de împingere — cu mişcarea energică a braţelor în jos (schiţa 4).

În schiţa 5 se vede o excelentă împingere. Elementul cel mai pozitiv constă în acea că împingerea se încheie orizontal faţă de suprafaţa apei. Dacă împingerea se termină cu o oarecare tendinţă în sus (mărimea unghiului depinzînd de înălţimea blocului de start) se poate lungi oarecum zborul prin aer. În schimb aceasta duce la mărirea pronunţată a înclinaţiei traiectoriei căderii, astfel încît corpul înotătorului, lovindu-se de apă, îşi va pierde inerţia şi va fi reţinut oarecum în alunecarea înainte. Sfîrşitul împingerii şi lansarea sînt executate de Larsson cu o totală întindere a trunchiului (schiţa 6). Schiţa 7 arată că această poziţie se menţine pe toată lungimea zborului. Mulţi din înotătorii sovietici (de pildă maeştrii sportului Strujanov, Bogaciov, Skomomorovski) care folosesc lansarea în sus caută să amelioreze intrarea în apă (cu traiectoria rapidă a căderii) prin îndoirea în faţă — în timpul zborului — a părţii superioare a trunchiului, ceea ce ameliorează foarte puţin alunecarea.

În schiţele 8 şi 9 se vede începutul intrării în apă. Unghiul de cădere este mic iar corpul bine întins pătrunde în apă fără stropituri şi de aceea mişcarea de propulsie nu e frînată aproape de loc. Poziţia întinsă, „rigidă" a întregului corp permite lui Larsson să încheie intrarea în apă fără o rezistenţă deosebită şi să alunece orizontal la o adîncime mică, valorificînd din plin viteza zborului.

Textul de M. Farafonov — antrenor şi profesor, kinograma de V. Tolstikov — antrenor.



CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

ANUL IX 6 1956

CUPRINSUL

* * * Hotărîrea partidului farul călăuzitor al mişcării noastre de cultură fizică 321
* * * Noul complex G.M.A. . . 324
TR. DUMITRESCU: Aspecte fiziologice din antrenamentul de intensitate maximală al alergătorilor de viteză 327
A. NICU: Învăţarea şi formarea mişcărilor de bază la copii de vîrstă preşcolară 6—7 ani . . . 341
E. KORJEV: Cum se antrenează Dave Stephens 349
K. KARPATY: Despre perspectivele luptei libere în Republica Populară Romînă 352
mondiale
V. TIBACU: Indicaţii asupra teoriei, organizării şi metodicii lecţiilor de antrenament la baschet în centrele de copii 356
E. MEŞTER: După campionatele mondiale de scrimă — juniori de la Luxemburg 365
GH. VLĂDICA: Din experienţa colectivului nostru sportiv 370
L. CHIVULESCU: Factorii principali balneo-climatici ai litoralului nostru şi folosirea lor de către sportivi 373
V. VARDELA şi D. MANOILEANU: Particularităţile jocului echipei londoneze de rugbi „Harlequin" . . 378
NOTE ŞI BIBLIOGRAFIE 380

СОДЕРЖАНИЕ

*** Постановление партии — ведущий маяк нашего физкультурного движения 321
*** Новый комплекс Г.М.А. . . 324
ТР. ДУМИТРЕСКУ: Физиологическая картина максимально-интенсивной тренировки бегунов на короткие дистанции 327
А. НИКУ: Обучение и выработка основных движений у детей дошкольного возраста 341
Е. КОРЖЕВ: Как тренируется Дев Стефенс 349
К. КАРПАТИ: О перспективах больной борьбы в Румынской Народной Республике 352
В. ТИБАКУ: Указания по поводу теории, организации и методики уроков тренировки по баскетболу в детских центрах 356
Е. МЕШТЕР: После мирового первенства по фехтованию для юношей в Люксембурге 365
Г. ВЛАДИКА: Из опыта нашего спортивного колектива . . .
Л. КИВУЛЕСКУ: Главные бальнеоклиматические факторы нашего побережья и применение их спортсменами 373
В. ВАРДЕЛА и Д. МАНОИЛЯНУ: Особенности игры лондонской команды регби „Арлекин" . . 378
ХРОНИКА и БИБЛИОГРАФИЯ . 380

SOMMAIRE

* * * La Résolution du Parti — guide lumineux de notre mouvement de culture physique . . . 321
* * * Le nouveau complexe G.M.A. 324
TR. DUMITRESCO: Aspects physiologiques de l'entraînemeat d'intensité maximale des coureurs de vitesse 327
A. NICOU: L'assimilation et la formation des mouvements de base chez des enfants d'âge préscolaire (6—7 ans) 341
E. CORJEV: L'entraînement de Dawe Stephens 349
K. KARPATY: Les perspectives des luttes libres dans la République Populaire Roumaine 352
V. TIBACOU: Indications sur la théorie, l'organisation et les méthodes des leçons d'entraînement de basket dans les centres d'enfants 356
E. MEŞTER: Après les championnats mondiaux d'escrime de juniors au Luxembourg 365
I. VLADICA: Quelques aspects de l'expérience de notre collectif sportif 370
I. KIVULESCO: Les facteurs principaux balneaires et climatiques de notre littoral et leur mise à profit par les sportifs 373
V. VARDELA et D. MANOILEANU: Les particularités du jeu de l'equipe londonienne „Harlequin" 378
NOTES ET BIBLIOGRAPHIE 380

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX APARE LUNAR Nr. 6 — 1956

Hotărîrea partidului, farul călăuzitor al mișcării noastre de cultură fizică

La 26 iunie se împlinesc 7 ani de la apariția Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului.

Expunînd bazele teoretice și practice ale sportului de tip nou din perioada corespunzătoare construirii socialismului, Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. reprezintă o etapă deosebit de importantă în dezvoltarea mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră.

Apariția Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. a avut și are o importanță covîrșitoare pentru justa înțelegere a importanței și locului ce revine culturii fizice ca parte integrantă a educației comuniste, în munca și lupta dusă de oamenii muncii din patria noastră, sub conducerea P.M.R., pentru construirea socialismului.

Exprimînd conținutul nou al mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră Hotărîrea precizează:

„Cultura fizică și sportul trebuie să devină unul din factorii importanți de întărire fizică și morală a oamenilor muncii, de întărire a patriei noastre, Republica Populară Romînă".

Punînd în fața mișcării de cultură fizică și sport sarcina înființării comitetelor pentru cultură fizică și sport, care să asigure „realizarea politicii partidului și guvernului în domeniul culturii fizice și a sportului" — Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. situează cultura fizică și sportul pe treapta unei importante probleme de stat.

In anii care au trecut de la apariția Hotărîrii, mișcarea de cultură fizică și sport a obținut succese importante.

Noua formă organizatorică pe care a îmbrăcat-o mișcarea de cultură fizică și sport ca urmare a apariției Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. a făcut posibilă lărgirea considerabilă a bazei de masă.

In cele peste 6000 de colective sportive de la orașe și sate activează peste 1.000.000 de sportivi. Iar în cei 6 ani de la introducerea complexului sportiv G.M.A. peste un milion de tineri au devenit purtători ai insignei. Nenumăratele competiții de masă organizate în ultimii ani au intrat în tradiție. An de an aceste competiții au contribuit la atragerea pe stadioane

a noi şi noi sportivi şi au sporit numărul fruntaşilor în sport. Competiţiile de masă au culminat cu organizarea Spartachiadei de Iarnă a Tineretului din acest an care s-a bucurat de un succes remarcabil, adunînd la startul probelor de schi, patinaj, şah, tenis de masă, săniuţe şi trîntă 2.000.000 de participanţi.

Spartachiada de Vară a Tineretului, care în momentul de faţă este în plină desfăşurare se bucură de un mare succes în rîndurile tineretului patriei noastre.

Nenumărate regiuni (Suceava, Craiova, Iaşi etc.) care în timpul regimului burghezo-moşieresc au cunoscut o foarte slabă dezvoltare a activităţii sportive, în ultimii ani au obţinut succese importante în acest sens. Numărul sportivilor din aceste regiuni care au participat la Spartachiada de Iarnă a Tineretului, demonstrează în mod concludent cît de mult s-a dezvoltat cultura fizică şi sportul în ţara noastră.

Dar cu toate acestea trebuie arătat că mobilizarea sutelor de mii de tineri în marile competiţii sportive de masă are încă un caracter de campanie. Tineretul angrenat în aceste competiţii nu este menţinut într-o activitate sportivă continuă. În special în ultimii doi ani creşterea numărului celor ce practică cu regularitate sportul este cu totul necorespunzătoare.

Ca urmare a dezvoltării tot mai largi a mişcării sportive de masă a crescut şi sportul de performanţă.

Numai în anul 1955 s-au bătut 489 recorduri ale R.P.R. dintre care unele ating o înaltă valoare internaţională ca acelea obţinute de maeştrii sportului Iolanda Balaş la săritura în înălţime — 1,70 m; Ilie Savel la 400 m garduri — 51,7; Alexandru Popescu la 100 m fluture — 1.04.4 şi 200 m fluture — 2.28,9, etc.

Creşterea continuă a măiestriei sportivilor noştri se reflectă şi în continua mărire a numărului sportivilor clasificaţi. Numai în anul 1955 au obţinut clasificarea peste 40.000 sportivi.

O importantă contribuţie la creşterea măiestriei sportivilor noştri au avut-o generalizarea experienţei proprii, aplicarea creatoare a înaintatei experienţe sovietice, precum şi preţiosul schimb de experienţă realizat de sportivii noştri în diferitele întîlniri internaţionale, care în ultimii ani s-au extins mult. Numai în anul 1955, 1879 sportivi romîni au participat la 72 întîlniri internaţionale în străinătate, iar 2408 sportivi de peste hotare au participat la cele 54 concursuri internaţionale organizate în ţara noastră. Au fost reluate tradiţionalele legături prieteneşti cu sportivii din R.P.F. Iugoslavia. Întîlnirile sportive internaţionale contribuie la cunoaşterea reciprocă, la întărirea legăturilor de prietenie între popoare şi la consolidarea păcii.

Un rol important în dezvoltarea mişcării de cultură fizică şi sport îl are conducerea şi organizarea activităţii sportive.

Numărul activiştilor obşteşti, care prin munca lor contribuie la dezvoltarea sportului din ţara noastră activînd în comisiile pe ramuri de sport, centrale, regionale, raionale şi orăşeneşti, în cadrul consiliilor colectivelor sportive, a cercurilor sportive, numărul instructorilor şi arbitrilor se ridică la peste 60.000. Aceştia reprezintă un preţios capital al mişcării

noastre sportive, deşi încă nu sînt suficient de bine instruiţi şi îndrumaţi de către activul Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport şi al asociaţiilor sportive.

Cu toate succesele obţinute în anii după apariţia Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. sînt încă multe lipsuri în activitatea organizaţiilor ce au sarcini pe linia culturii fizice şi a sportului.

Colectivul sportiv, care constituie veriga de bază a mişcării de cultură fizică şi sport nu-şi desfăşoară activitatea în conformitate cu prevederile statutare. Majoritatea consiliilor colectivelor sportive nu prezintă decît foarte rar dări de seamă în faţa adunării generale a membrilor săi, în foarte multe colective secţiile pe ramuri de sport se confundă cu echipele sportive, se resimte lipsa spiritului gospodăresc, se tolerează înstrăinarea materialului şi a echipamentului sportiv. Asociaţiile şi colectivele sportive se preocupă insuficient de educaţia comunistă a sportivilor ; în practica de zi cu zi se observă la mulţi dintre sportivii noştri manifestări de vedetism, lipsă de seriozitate în pregătire (chiar la unii sportivi fruntaşi ca Dumitru Ciobotaru). Mulţi dintre antrenori neglijează importanţa muncii educative, situîndu-se pe poziţiile „tehnicienilor puri".

Unele lipsuri se manifestă şi în ceea ce priveşte orele de educaţie fizică din şcoli. Pregătirea multor profesori de educaţie fizică este nesatisfăcătoare. Şcoala nu a devenit pe măsura posibilităţilor existente un centru important de pregătire a unor sportivi cu o înaltă calificare.

Mulţi activişti cu munci de răspundere în aparatul de stat nesocotesc importanţa culturii fizice şi a sportului, tratînd-o ca pe un mijloc de distracţie şi nu ca pe un factor important de călire fizică şi morală a oamenilor muncii din patria noastră.

Hotărîrile istorice ale celui de al II-lea Congres al P.M.R. deschid poporului nostru noi perspective în ceea ce priveşte continua îmbunătăţire a nivelului de trai material şi cultural al oamenilor muncii.

In faţa mişcării de cultură fizică şi sport stau sarcini noi şi măreţe, izvorîte din documentele celui de al II-lea Congres al P.M.R.

Una din sarcinile cele mai importante care stau în faţa mişcării de cultură fizică şi sport este continua întărire şi lărgire a activităţii sportive de masă. Temeinica organizare a Spartachiadei de Vară a Tineretului nu trebuie să se rezume numai la mobilizarea participanţilor în concursuri ci şi la întărirea colectivelor sportive, la dezvoltarea unor noi secţii pe ramuri de sport, la întărirea bazei materiale şi organizatorice a colectivelor sportive.

Insuşirea temeinică a Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R., aplicarea consecventă în practică a conţinutului acestei Hotărîri este o chezăşie sigură pentru noi şi minunate succese ale culturii fizice şi sportului din patria noastră.

Noul complex G.M.A.

Construirea socialismului în țara noastră și cerințele educației comuniste ridică în fața poporului nostru muncitor și necesitatea unei pregătiri fizice multilaterale. Competițiile cu caracter popular organizate între anii 1947—1950 nu au reușit să rezolve decît în parte această necesitate, simțindu-se nevoia unor forme complexe de activitate, care să facă posibilă angrenarea maselor largi într-o activitate sistematică, continuă și multilaterală de practicare a exercițiilor fizice și a sportului.

Complexul sportiv G.M.A. introdus la noi în țară la 14 mai 1950, după exemplul complexului G.T.O. din U.R.S.S., rezolvă problemele activității sportive de masă.

După 6 ani de existență se poate afirma că activitatea din cadrul complexului sportiv G.M.A. a angrenat mase largi de oameni ai muncii și a orientat pregătirea fizică a tineretului din învățămîntul de toate gradele, atît în activitatea de educație fizică din cadrul procesului instructiv-educativ, cît și în cea sportivă în afară de clasă.

In anii care au trecut zeci de mii de tineri și-au însușit elementele de bază ale mersului pe schi, înotului, gimnasticii și jocurilor sportive, dezvoltîndu-și calitățile fizice de bază. Din rîndurile purtătorilor insignei G.M.A. sînt foarte mulți aceia care au îndrăgit o ramură de sport și participă cu regularitate la concursuri și campionate. Complexul sportiv G.M.A. joacă un rol important și în pregătirea fizică multilaterală a sportivilor clasificați, condițiile clasificării sportive impunînd trecerea normelor G.M.A.

In cadrul activității duse în anii care au trecut, prin comisiile G.M.A., s-a format un larg activ obștesc care a acumulat o bogată experiență, asigurînd posibilitatea extinderii activității G.M.A. în viitor.

Pe lîngă importantele succese obținute, activitatea practică din cadrul complexului G.M.A. a scos la iveală o serie de neajunsuri, care au făcut necesare unele schimbări structurale.

Principalele deficiențe ale vechiului regulament G.M.A. care au necesitat aducerea unor modificări în structura complexului nostru sportiv au fost următoarele:

— nerespectarea în suficientă măsură a particularităților de vîrstă și lipsa unei grupe de vîrstă care să cuprindă copii de 12—13 ani;

— numărul prea mare de norme, în special la grupele la alegere, au dat posibilitatea aspiranților să devină purtători ai insignei G.M.A. fără să participe la anumite probe prin care să se asigure dezvoltarea unor

calităţi fizice de bază. La aceasta s-a adăugat o organizare greoaie prin existenţa celor două calificative „reuşit“ şi „excelent“;

— procentajul prea mare de purtători ai insignei G.M.A. care au încetat de a continua activitatea sportivă ;

— sistemul defectuos de organizare a muncii de evidenţă.

Aceste deficienţe precum şi evoluţia mişcării noastre de cultură fizică şi sport au ridicat imperios problema necesităţii modificării regulamentului G.M.A.

In cadrul lucrărilor pentru modificarea regulamentului complexului sportiv G.M.A., începute încă din anul 1954, au fost consultaţi sute de profesori de educaţie fizică, antrenori, instructori, tehnicieni ai comisiilor G.M.A.; s-au organizat concursuri experimentale în toate regiunile ţării, iar problemele cele mai dificile au fost puse în discuţia celor ce se ocupă de organizarea efectivă a activităţii G.M.A.

Modificările aduse regulamentului G.M.A. ţin seamă, în afară de deficienţele izvorîte din activitatea practică a ultimilor ani şi de experienţa celorlalte ţări de democraţie populară şi în special de aceea a Uniunii Sovietice.

Iată în ce constau schimbările aduse structurii complexului sportiv G.M.A.:

1. Modificarea categoriilor de vîrstă. Noul regulament al complexului sportiv G.M.A. respectă în mai mare măsură particularităţile individuale ale cetăţenilor patriei noastre.

Introducerea categoriei de vîrstă 12—13 ani în cadrul gradului I F.G.M.A., în afară de extinderea considerabilă a activităţii sportive (de data aceasta fiind cuprinşi şi copiii din învăţămîntul elementar, clasele V—VII), face posibilă formarea deprinderilor la o vîrstă cînd condiţiile sînt cele mai prielnice. Pregătirea în vederea trecerii normelor la această categorie de vîrstă, pune în faţa cadrelor care asigură pregătirea fizică a şcolarilor un obiectiv precis.

Impărţirea aspiranţilor la insigna G.M.A. gradul I şi II în mai multe categorii de vîrstă permite o mai justă gradare a normelor în raport cu particularităţile de vîrstă.

2. Desfiinţarea normelor la alegere şi mărirea numărului normelor obligatorii dau complexului un caracter mai aplicativ, prin dezvoltarea cu precădere a calităţilor fizice şi formarea deprinderilor motrice necesare pentru viaţa de toate zilele şi activitatea sportivă.

Noul regulament al complexului sportiv G.M.A. prevede un singur calificativ pentru toate gradele şi posibilitatea cuceririi unui singur fel de insignă, ceea ce are ca urmare simplificarea organizării pregătirii şi trecerii normelor complexului.

3. Introducerea posibilităţii de reconfirmare a normelor practice, din 2 în 2 ani asigură menţinerea pregătirii fizice dobîndite de purtătorii insignei G.M.A., odată cu cucerirea acestei insigne. Reconfirmarea trebuie făcută prin trecerea a cinci probe practice (trei obligatorii — gimnastica, cursa cu obstacole, cros — şi două la alegere).

4. Noul regulament al complexului sportiv G.M.A. prevede un număr redus de formulare de evidenţă a pregătirii şi trecerii normelor şi simplificarea acestora. Pentru o mai uşoară organizare a muncii s-au introdus

carnetele de aspirant colective, în special în şcoli şi în colectivele sportive mari.

5. Noul regulament prevede şi o serie de modificări care vin să îmbunătăţească calitatea pregătirii aspiranţilor şi anume:

— introducerea unor exerciţii pentru dezvoltarea forţei (căţărări, flotări şi rîdicări în braţe) ca o completare a normei de gimnastică;

— sistematizarea cursei cu obstacole în aşa fel încît să poată fi folosită de toate gradele şi grupele de vîrstă fără să necesite schimbarea obstacolelor;

— includerea unor probleme teoretice legate de practica exerciţiilor fizice şi a sportului.

6. In afară de modificările aduse structurii complexului sportiv G.M.A., noul regulament prevede şi o serie de măsuri organizatorice menite să ridice pe o treaptă superioară pregătirea fizică a maselor largi de tineret. Astfel, pe viitor pregătirea aspiranţilor se va efectua în cadrul secţiilor pe ramuri de sport, a secţiilor de pregătire fizică generală şi a centrelor de instruire G.M.A. In învăţămînt pregătirea se va realiza în primul rînd în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

Trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. se va efectua în concursuri oficiale, sau în concursuri speciale, în prezenţa unor examinatori desemnaţi de comitetele pentru cultură fizică şi sport. Prin această măsură se înlătură anomalia care consta în efectuarea examinării de către acelaşi organ (comisia de pregătire şi examinare G.M.A.) care a asigurat şi pregătirea aspiranţilor. Comisiile G.M.A. din cadrul colectivelor sportive au sarcina de a coordona pregătirea aspiranţilor şi prezentarea lor la concursuri, de a asigura baza materială necesară activităţii G.M.A., de a organiza propaganda în jurul complexului G.M.A., de a ţine evidenţa pregătirii şi trecerii normelor.

Modificările aduse structurii complexului G.M.A. şi regulamentului creează premisele unui nou şi puternic avînt al activităţii sportive din ţara noastră.

Aceasta presupune însă intensificarea eforturilor tuturor organelor şi organizaţiilor sportive. Intărind munca organizatorică, lărgind activitatea de pregătire a maselor de aspiranţi, ridicînd pe o treaptă cît mai înaltă examinările, respectînd cu fermitate regulamentul şi înlăturînd, fără încetare, atitudinile formaliste, vom putea obţine pe viitor roadele binemeritate ale unei munci de primă însemnătate pentru mişcarea sportivă: pregătirea fizică multilaterală a oamenilor muncii şi a tineretului nostru.

Aspecte fiziologice din antrenamentul de intensitate maximală al alergătorilor de viteză

Dr. Tr. DUMITRESCU
lector la catedra de fiziologie a I.C.F.
Dr. E. W. RUGENDORFF

In practica atletismului alergările de viteză ocupă un loc de frunte în toate concursurile organizate în țara noastră. Ele sînt probe mult apreciate de masele de sportivi și spectatori.

Rezultatele obținute însă de alergătorii noștri pe 100 și 200 m în ultimii ani sînt departe de a mulțumi atît conducerea atletismului romînesc, cît și pe sportivi. Analizînd, din anuarul sportiv pe anul 1953, media primelor 10 performanțe la bărbați și la femei, socotim că justificarea slabei comportări a sprinterilor noștri trebuie căutată în primul rînd în metodica de antrenament nesatisfăcătoare.

100 m	*bărbați*	*femei*
Media primelor 10 performanțe în 1952	10,97 sec.	12,85 sec.
Media primelor 10 performanțe în 1953	10,88 „	12,71 „

200 m	*bărbați*	*femei*
Media primelor 10 performanțe în 1952	22,62 sec.	26,71 sec.
Media primelor 10 performanțe în 1953	22,36 „	26,29 „

O situație asemănătoare a fost dezbătută în consfătuirea unională a antrenorilor de atletism, care a avut loc la Moscova în ianuarie 1954. Și în U.R.S.S., rezultatele obținute la sprint în anul 1953, au fost considerate de sportivii și antrenorii sovietici ca nesatisfăcătoare.

Pentru îmbunătățirea rezultatelor sportive ale sprinterilor noștri, pe lîngă o serie de măsuri organizatorice, în anul 1954 Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, în vederea fundamentării științifice a metodicii de antrenament pentru alergătorii de viteză, a alcătuit un lot experimental restrîns de specialiști ai acestor probe, care s-au antrenat o perioadă de aproximativ 5 luni de zile după un program special, alcătuit și condus de prof. T. Földvari.

Avînd ocazia de a urmări antrenamentele acestor atleți pe o perioadă mai mare de timp, am întreprins o serie de cercetări și determinări fiziologice, cu scopul de a stabili modificările marilor funcțiuni, survenite în urma antrenamentului special al alergătorilor de viteză.

In cercetările noastre, în problema schimburilor gazoase am avut sprijinul biochimistului L. Clejan din colectivul de cercetări științifice al C.C.F.S., iar în determinările și examinările de pe teren — al studenților D. Moțet, L. Kralik și Cl. Telehuz, membri ai cercului de studii științifice de pe lîngă catedra de fiziologie a I.C.F., cărora le mulțumim pe această cale.

De la început socotim necesar să menționăm că observațiile și determinările noastre sînt în număr redus și s-au efectuat uneori neregulat din cauze independente de voința noastră.

Lucrarea de față caută să precizeze o latură a bazelor fiziologice ale antrenamentului de intensitate maximală pentru sprint, aducînd unele contribuții în această privință și prezentînd cîteva aspecte ale modificărilor indicilor funcționali cardiorespiratori, determinați în perioada fundamentală a antrenamentului.

Bazele fiziologice ale antrenamentului de sprint

Alergarea pe 100 și 200 m este reprezentată prin acele exerciții care necesită cea mai înaltă coordonare în activitatea tuturor sistemelor organismului. Or acest lucru nu se poate obține decît prin perfecționarea funcțiunilor sistemului nervos central, ale aparatului locomotor și ale siste

mului cardiorespirator, dobîndite numai în urma unui antrenament metodic şi continuu.

Este stabilit că în sprint sau *în alergarea pe distanţe scurte efortul depus (lucrul mecanic) şi consumul energetic pe unitate de timp sînt foarte mari*, fapt care solicită la maximum activitatea întregului organism.

Lucrul mecanic este rezultatul transformărilor complexe de energie chimică, în care glicogenul muscular, acidul adenozintrifosforic şi acidul creatinfosforic joacă un rol important. La terminarea alergării o parte din reacţiile biochimice din muşchi sînt de natură aerobă şi ajung la formarea de bioxid de carbon şi apă. Din punct de vedere al respiraţiei tisulare muşchiul are nevoie deci de o cantitate mai mare de oxigen şi elimină o cantitate crescută de bioxid de carbon. Se ştie că în repaus 1 kg de muşchi consumă aproximativ 3 cmc de oxigen pe minut, ajungînd să consume în timpul activităţii maximale pînă la 80—100 cmc O_2/min., ceea ce înseamnă că în timpul efortului muşchii pot atinge un consum de oxigen de 20—30 ori mai mare decît în repaus. Fenomene de acelaşi ordin se petrec şi în ceea ce priveşte eliminarea de bioxid de carbon.

Pentru a asigura consumul crescut de oxigen şi pentru a se debarasa de cantitatea mărită de bioxid de carbon format în timpul efortului fizic, organismul se foloseşte de o serie întreagă de mecanisme fiziologice cuplate şi solidare ale ansamblului hemocardiorespirator, sub conducerea şi coordonarea sistemului nervos central.

Local, la nivelul muşchilor în acţiune se asigură o irigaţie crescută printr-o vasodilataţie intensă, numărul capilarelor active crescînd foarte mult (de la 270 capilare pe 1 mm^2 în repaus, la 2000—3000 în efort).

La aceasta se adaugă : o creştere a debitului sistolic prin scăderea volumului restant al inimii, creşterea frecvenţei cardiace şi în consecinţă o creştere a minut-volumului cardiac. Creşterea debitului sistolic, a frecvenţei cardiace, creşterea cantităţii de sînge circulant prin golirea organelor de rezervă şi vasoconstricţia compensatoare în teritoriile cu activitate mai redusă duc la o creştere a tensiunii arteriale, mai ales pe seama tensiunii arteriale maxime (minima prezentînd variaţii mai puţin importante) şi în consecinţă la o creştere a tensiunii arteriale diferenţiale. Rezultă o accelerare generală a circulaţiei sanguine, asigurînd o aprovizionare mărită cu oxigen a muşchilor şi o eliminare mai rapidă a produselor de uzură rezultate din metabolismul muscular (în special a bioxidului de carbon).

Are loc de asemenea o mai bună utilizare a oxigenului din sînge, în sensul unei creşteri a raportului dintre oxigenul absorbit şi oxigenul transportat la nivelul ţesuturilor în activitate. Debitul circulator crescut şi utilizarea mai bună a oxigenului asigură o aprovizionare a muşchilor cu o cantitate de oxigen mult mai mare decît în repaus.

Modificările considerabile în respiraţia tisulară trebuie acoperite de funcţiunea respiratorie externă, care trebuie să asigure cantitatea de oxigen necesară şi eliminarea bioxidului de carbon rezultat în raport cu intensitatea efortului. Aceasta se poate realiza în parte prin accelerarea frecvenţei respiratorii şi creşterea amplitudinii mişcărilor respiratorii în timpul efortului, ceea ce duce la o creştere considerabilă a ventilaţiei pulmonare faţă de valorile din repaus.

Cercetările efectuate în legătură cu alergările pe distanţe scurte au arătat că în start lucrul mecanic ajunge la 263 kgm pe secundă, iar în mijlocul cursei la 374 kgm pe secundă. Necesitatea crescută de oxigen în acest lucru mecanic atinge cifre de 7000-12.000 cmc O_2/min., faţă de 300—400 cmc O_2/min., cît este în repaus.

Această cantitate crescută de oxigen nu poate fi furnizată însă organismului în timpul alergărilor de viteză.

In primul rînd funcţiunea respiratorie externă este stînjenită prin blocarea parţială a toracelui în cea mai mare parte a alergării, urmată la unii alergători de o respiraţie superficială. Fixarea relativă a toracelui şi a coloanei vertebrale asigură membrelor superioare şi inferioare un sprijin fix pentru a lucra cu mai multă eficacitate şi a favoriza alergarea.

In al doilea rînd, este cunoscut faptul că adaptarea circulaţiei şi respiraţiei la un nivel corespunzător cu intensitatea efortului se produce în general într-un interval de 3—5 min., perioadă care depăşeşte însă cu mult durata unei alergări de viteză pe distanţe scurte.

Aceşti factori, care nu permit o arterializare suficientă a sîngelui în raport cu necesităţile efortului, fac ca *producerea de energie la periferie (în muşchi) să aibă loc în mare măsură în condiţii anaerobe.*

Lipsa de oxigen în eforturile de intensitate maximală (sprint) se răsfrînge asupra desfăşurării proceselor biochimice din muşchi. Cercetările de biochimie musculară au arătat că în sprint contracţiile musculare se realizează în mare măsură prin descom-

punerea anaerobă a acidului adenozintrifosforic, prin glicogenoliză şi glicoliză anaerobă. Acidul lactic, rezultat în urma frecventelor contracţii musculare, trece în sînge unde, intrînd în reacţie cu sistemele tampon, pune în libertate o cantitate foarte mare de bioxid de carbon, fapt care face ca în primele minute după alergare să se elimine o cantitate mai mare de bioxid de carbon decît cea formată în organism în urma proceselor de oxidare.

Ca urmare, imediat după alergare, cîtul respirator, adică raportul dintre bioxidul de carbon eliminat şi oxigenul consumat care, în repaus, variază între 0,7—1, se măreşte în mod brusc, atingînd valori de 1,5—2. Creşterea cîtului respirator se face în raport cu intensitatea efortului.

Creşterea acidozei periferice, datorită acumulării acidului lactic în sînge şi a unor acizi organici intermediari, rezultaţi din procesele chimice anaerobe, se răsfrînge asupra curbei de disociere a oxigenului printr-o creştere a tensiunii parţiale a acestui gaz, ceea ce favorizează absorbţia sa. Respiraţia este solicitată cu atît mai mult cu cît producerea de energie la periferie se desfăşoară în condiţii mai anaerobiotice.

După cum am văzut însă, respiraţia pulmonară este stînjenită în cea mai mare parte a alergării, ceea ce duce la o „datorie de oxigen" de 90—95%, ce trebuie să fie achitată în perioada de refacere, după terminarea alergării.

Organismul, în timpul efortului, acumulează o cantitate importantă de substanţe de uzură care, în cea mai mare parte trebuie să fie oxidate. Cantitatea de acid lactic formată în urma efortului de intensitate maximală este însemnată. Pe cînd în repaus cantitatea de acid lactic în sînge este de aproximativ 0,15 gr la litru, în timpul efortului de intensitate maximală lactacidemia poate atinge valori de 2 gr la litru. Atîta timp cît cantitatea de acid lactic rămîne crescută peste valorile normale şi produsele de uzură încă nu au fost oxidate şi neutralizate, schimburile gazoase şi circulaţia continuă să rămînă la un regim superior celui din repaus. Consumul de oxigen nu revine imediat la normal adică la cifrele de repaus, deoarece datoriile periferice trebuie să fie achitate de respiraţie şi asigurate de circulaţie. Nu există un paralelism absolut între revenirea indicilor acestor funcţiuni. Datoria de oxigen contractată în cursul alergării se plăteşte în aproximativ 10—20 min., după care indicii funcţionali se apropie de valorile iniţiale (din repaus).

In cercetările noastre nu am avut posibilitatea să determinăm consumul de oxigen şi eliminarea de bioxid de carbon imediat după o singură alergare de concurs sau probă de control, pentru a observa creşterea disproporţionată a eliminării bioxidului de carbon, menţionată mai sus. Determinările şi stabilirea indicilor funcţionali s-au făcut numai în raport cu perioada de antrenament şi fazele lui (înainte de încălzire, după încălzire şi după antrenament specific). Tabelele nr. 1 şi 2 şi graficele A şi B reprezintă modificările schimburilor gazoase în funcţie de diferitele faze ale antrenamentului.

Adaptarea tuturor funcţiunilor organismului la necesităţile crescute din timpul efortului de intensitate maximală se face sub influenţa sistemului nervos central, care este informat în permanenţă de toate modificările care se petrec la periferia organismului. Modificările metabolismului şi ale funcţiunilor organelor interne influenţează prin mecanisme reflex-condiţionate scoarţa cerebrală. „Semnalele proprioceptive din muşchii în activitate, ajunse în primele secunde ale sprintului în scoarţa cerebrală sînt excitanţi puternici care provoacă prin mecanisme reflexe complexe, o creştere însemnată a metabolismului energetic în muşchi. Această acţiune are un caracter de impuls, permiţînd trecerea la un mod înalt de lucru, chiar în primele secunde ale alergării". (M. Alekseev, N. N. Iakovlev).

Totuşi, cercetările au arătat că modificările funcţionale nu ating cifre prea ridicate în timpul alergărilor de viteză, deoarece durata acestor eforturi este prea scurtă. Din această cauză, în timpul efortului de alergare pe 100 m indicii funcţionali ai ansamblului hemocardiorespirator nu ajung la valorile lor maxime, aceştia crescînd mai ales după terminarea efortului, iar în alergările pe 200 m nivelul maxim este atins abia către sfîrşitul efortului.

Diferenţa între valorile mai mari ale indicilor funcţionali circulatori cunoscuţi din fiziologia sportivă pentru eforturile de intensitate maximală şi datele noastre, precum şi în ceea ce priveşte durata revenirii la normal a acestor indici, în observaţiile noastre se datoresc faptului că sportivii examinaţi făceau un antrenament complet de 90—120 minute (cuprinzînd numai în partea finală probe de control cronometrate), după care s-au efectuat examinările prezentate în tabelele şi graficele lucrării de faţă.

Metoda întrebuinţată în examinările noastre

Acestea fiind bazele fiziologice şi caracteristicile generale ale antrenamentului pentru alergătorii de viteză, trecem la analiza metodicii întrebuinţate în cercetările şi observaţiile noastre.

Indicii fiziologici au fost luaţi la 4 din cei mai buni sprinteri din ţara noastră, maeştri ai sportului şi la 3 sportivi de categoria I, de asemenea sprinteri.

Cercetările şi determinările noastre au fost efectuate la 5 antrenamente controlate, care s-au desfăşurat după un plan stabilit dinainte, pe baza principiilor generale mai sus enunţate, din care am prezentat ca exemplu în tabelele nr. 3 a şi 3 b (planul de antrenament din zilele de 19 şi 26.V. 1954).

Pentru o justă individualizare a antrenamentelor, pe baza datelor obiective fiziologice şi a probelor de control cercetate anterior, atleţii au fost împărţiţi în două grupe.

Din grupa I au făcut parte 3 atleţi, care participau regulat la probele de 100, 200 şi chiar 400 m şi care, respectînd planul comun de antrenament, executau în aceeaşi şedinţă de antrenament exerciţii caracterizate prin repetarea distanţelor mai mari de 100 m (pentru creşterea rezistenţei în regim de viteză) şi repetări pe distanţe scurte în proporţie mai mică.

Din grupa a II-a au făcut parte 4 atleţi, specialişti pe distanţa de 100 m (unul din ei săritor în lungime) care executau un program caracterizat prin scurte repetări cu pauze mici (cu repetări reduse pe distanţe lungi 100—200 m), pentru educarea vitezei de deplasare şi a rezistenţei în viteză.

★

Examinările făcute atleţilor în cele 5 antrenamente controlate au fost următoarele :

1) Anterior s-au stabilit indicii funcţionali ai aparatului cardiovascular (frecvenţa cardiacă, tensiunea arterială ; maximă, minimă şi diferenţială), în repaus, la fiecare alergător, pentru a avea cifre de bază cu ajutorul cărora să putem interpreta volumul modificărilor şi durata perioadei de revenire la valorile iniţiale.

2) Inainte de încălzire, la ieşirea pe stadion s-au determinat aceiaşi indici funcţionali ai aparatului cardiovascular, înscriind tensiunea arterială cu un oscilograf arterial şi determinîndu-se în plus debitul respirator (cu gazometrul) şi schimburile gazoase (consumul de oxigen şi eliminarea de bioxid de carbon pe minut prin metoda Haldane). Cu ajutorul lor şi în comparaţie cu indicii din starea de repaus se poate aprecia gradul de excitabilitate al sistemului nervos-central, adică „starea de start" apărută în legătură cu efortul care urmează a fi depus.

3) La 30—60 secunde după terminarea exerciţiilor de încălzire, care se executau conform unui program dinainte stabilit, (specificat în tabelele nr. 3 a şi 3 b) riguros îndrumate şi controlate de antrenor, se repetau aceleaşi determinări ca înainte de încălzire. Cu ajutorul acestor date se pot urmări reacţiile individuale ale marilor funcţiuni organice în legătură cu încălzirea (generală şi specifică) executată de fiecare sportiv.

4) Aceleaşi determinări şi în aceleaşi condiţii s-au făcut după terminarea efortului. Ultimul exerciţiu din perioada fundamentală, care precede examinările noastre este o alergare cronometrată pe distanţa de 100, 120 sau 150 m, executat de obicei cu 1/2 forţă. Datele obţinute prin determinările şi examinările noastre în acest timp reprezintă volumul global al modificărilor funcţionale sub influenţa întregului efort depus în perioada fundamentală, la care se adaugă modificările produse de ultima alergare. In acest caz, ultimul efort se execută pe un fond modificat al reacţiilor biochimice din muşchi şi al indicilor cardiorespiratori, ceea ce ar contribui după cum am văzut, la creşterea capacităţii de efort.

5) Numai la unele antrenamente, după 30—45 minute de la terminarea efortului, pentru a aprecia timpul de revenire la normal al indicilor circulatori, a fost determinată tensiunea arterială şi frecvenţa cardiacă la un număr de atleţi.

Analiza rezultatelor obţinute

Cercetările efectuate de noi la diferite antrenamente în decursul perioadei de antrenamente şi concursuri (care a durat aproximativ 5 luni) au avut drept scop studiul şi interpretarea modificărilor stării funcţionale a organismului în raport cu eforturile depuse şi încercarea de a stabili unele concluzii asupra eficacităţii şi justeţii programului de antrenament.

Analizînd tabelul nr. 4, vedem că, în repaus, valoarea medie a frecvenţei cardiace este de 61 pe minut (cu variaţii individuale cuprinse între 52—66 pe minut).

Valoarea medie a tensiunii arteriale la cei 7 alergători examinaţi, luată dimineaţa în repaus, este de 123 mm Hg Mx, 75 mm

Hg Mn. şi 48 mm Hg dif. (cu valori cuprinse între 110—150 mm Hg Mx. şi 60—90 mm Hg Mn.).

Valorile uşor scăzute ale pulsului şi ale tensiunii arteriale trebuie considerate ca o bradicardie şi hipotensiune de antrenament, reprezentînd o influenţă pozitivă a antrenamentului asupra indicilor circulaţiei în repaus.

Aceste valori sînt în concordanţă cu cele găsite şi de alţi cercetători la sprinteri. La alergătorii de viteză, condiţiile speciale în care se desfăşoară efortul (blocarea toracelui cu jenarea respiraţiei, condiţii biochimice nefavorabile proceselor metabolice tisulare, efort la limita posibilităţilor organismului etc.) se repercutează asupra gradului bradicardiei, frecvenţa cardiacă coborînd moderat şi numai la unii sprinteri ajunge la frecvenţa medie de 50 pe minut. O bradicardie şi o hipotensiune mai pronunţată, ca expresie a unei bune adaptări a organismului la cerinţele impuse de eforturile repetate din timpul antrenamentelor, se observă în special la alergătorii de fond, la care, în timpul antrenamentului de alergare, se stabileşte un echilibru funcţional între aprovizionare şi consum, aşa-numita „stare stabilă", reprezentînd o adaptare a proceselor organice la un nivel corespunzător intensităţii efortului.

★

Imediat după sosirea la antrenament, echipare şi ieşirea pe stadion, s-au făcut determinările specificate în tabelele nr. 1 şi 2. Examinările s-au efectuat după ce atleţii au stat cîteva minute în repaus pe băncile de lîngă pista de alergare.

Analizînd datele obţinute, observăm că :

Frecvenţa cardiacă, luată în aceste condiţii, este în medie de 67 pe minut, deci cu 6 bătăi pe minut, mai ridicată decît valorile de bază, determinate dimineaţa în repaus.

Tensiunea arterială variază foarte puţin, prezentînd valori medii de 120 mm Hg Mx, 76 mm Hg Mn. şi 44 mm Hg dif. (cu valori cuprinse între 108—127 mm Hg Mx. şi 68—85 mm Hg Mn.).

Aceste modificări ale frecvenţei cardiace şi ale tensiunii arteriale înainte de începerea antrenamentului, în condiţiile de mediu în care urmează să se desfăşoare efortul, se datoresc pe de o parte variatei activităţi depuse de atleţi în tot cursul zilei pînă la sosirea pe stadion, pe de altă parte influenţării pe cale reflex condiţionată a mecanismelor de reglare ale circulaţiei (starea de start).

Inainte de exerciţiile de încălzire au fost determinaţi şi o serie de indici funcţionali ai aparatului respirator şi anume debitul respirator, consumul de oxigen, eliminarea de bioxid de carbon şi cîtul respirator, pentru a cerceta care vor fi modificările lor sub influenţa efortului depus (vezi graficele C şi D şi tabelul nr. 5).

După cum se ştie, metoda aprecierii schimburilor gazoase ne dă o imagine exactă asupra intensităţii efortului depus şi asupra cheltuielilor energetice din timpul efortului, iar în mod indirect şi asupra gradului de pregătire fizică a sportivilor examinaţi.

Debitul respirator la toţi alergătorii examinaţi a fost găsit în medie de 13 litri pe minut, cu variaţii individuale între 10—18 litri pe minut. O parte din sportivii bine antrenaţi şi maeştri ai sportului au un debit respirator în repaus variind între 10-12,5 litri pe minut, pe cînd unii atleţi de categoria I şi a II-a sau cei insuficient antrenaţi au debitul respirator în repaus de 15—16,5 litri pe minut.

Din graficele alăturate, se observă că, atît consumul de oxigen, cît şi eliminarea bioxidului de carbon în repaus, la cei bine antrenaţi, sînt mai reduse decît la cei de categorie sportivă inferioară sau insuficient antrenaţi.

In cazurile noastre valorile medii sînt : consumul de oxigen 434 cmc/min, eliminarea de bioxid de carbon 362 cc/min, la sportivii bine antrenaţi şi maeştri ai sportului (din grupa I), 460 cc/min, respectiv 421 cc/min, la unii sportivi de categoria I şi la cei insuficient antrenaţi (din grupa a II-a).

Se ştie că respiraţia, în urma unei perioade de antrenament devine în repaus mai profundă şi mai lentă. Această adaptare asigură într-un mod mai eficace reîmprospătarea aerului din alveolele pulmonare (coeficientul de ventilaţie pulmonară creşte) decît respiraţiile superficiale şi accelerate. In afară de aceasta, însăşi utilizarea oxigenului la periferia organismului este mult mai bună la sportivii antrenaţi.

In medie, la toţi alergătorii examinaţi consumul de oxigen în repaus este de 447 cc/min, iar eliminarea de bioxid de carbon de 391 cc/min.

Cîtul respirator, adică raportul între CO_2 eliminat şi consumul de O_2, este în medie de 0,87.

★

După exerciţiile de încălzire, care aveau o durată de aproximativ 20—30 minute şi

Evoluția indicilor funcționali cardiorespiratori în decursul perioadei de antrenament

Tabel nr. 1

Atleți grupa I		S. A.					M. L.					M. I.					Observații
		Puls	Tens. art. max./min.	Debit. resp. l/min.	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	Puls	Tens. art. max./min.	Debit. resp. l/min.	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	Puls	Tens. art. max./min.	Debit resp. l/min.	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	
Antrenam. din 12 V. 1954	Înainte de încălzire	66	121/62	—	—	—	74	140/70	—	—	—	66	118/70	—	—	—	
	După încălzire	106	148/56	—	—	—	92	160/70	—	—	—	93	124/70	—	—	—	
	După efort	106	155/50	—	—	—	110	158/70	—	—	—	116	140/45	—	—	—	
	Revenire	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Antrenam. din 19 V. 1954	Înainte de încălzire	64	125/70	—	—	—	72	122/80	—	—	—	72	120/70	—	—	—	
	După încălzire	78	138/88	—	—	—	112	150/100	—	—	—	86	120/80	—	—	—	
	După efort	112	130/105	—	—	—	128	160/78	—	—	—	112	140/80	—	—	—	
	Revenire	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Antrenam. din 26 V. 1954	Înainte de încălzire	74	120/78	15	595	495	76	127/92	10	297	260	76	120/70	16	—	—	
	După încălzire	122	150/90	28	1254	980	138	178/95	22	684	616	110	135/80	22	858	944	
	După efort	120	138/80	52	1690	1716	132	184/85	52	1788	1360	124	175/50	46	2088	1656	
	Revenire	80	110/80	—	—	—	80	130/80	—	—	—	84	116/70	—	—	—	
Antrenam. din 2 VI. 1954	Înainte de încălzire	67	104/78	10	411	330	68	120/95	10	—	—	66	124/60	17	—	—	
	După încălzire	97	115/70	42	2100	1596	106	162/90	38	—	—	132	160/60	52	—	—	
	După efort	120	155/95	60	1950	1800	136	180/90	48	—	—	132	150/88	48	—	—	
	Revenire	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	78	102/74	—	—	—	
Antrenam. din 25 X. 1954	Înainte de încălzire						68	105/65	—	—	—						
	După încălzire						112	112/70	—	—	—						
	După efort						127	140/75	—	—	—						
	Revenire						134	175/80	—	—	—						

Evoluția indicilor funcționali cardiorespiratori în decursul perioadei de antrenament *Tabel nr. 2*

Atleți grupa a II-a		W. I.					P. St.					P. D.					V.R.				
		Puls	Tens. art. max/min.	Debit resp. l/min	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	Puls	Tens. art. max/min.	Debit resp. l/min	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	Puls	Tens. art. max/min.	Debit resp. l/min	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.	Puls	Tens. art. max/min.	Debit resp. l/min	Cons. O_2 cc/min.	Elim. CO_2 cc/min.
Antrenam. din 12 V.1954	Inainte de încălzire	56	132/76	—	—	—	74	132/64	—	—	—										
	Dnpă încălzire	92	134/78	—	—	—	104	160/32	—	—	—										
	După efort	98	124/88	—	—	—	112	180/30	—	—	—										
	Revenire	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—										
Antrenam. din 19 V.1954	Inainte de încălzire	53	120/90	—	—	—						55	120/65	—	—	—	72	123/78	—	—	—
	După încălzire	88	158/98	—	—	—						112	175/80	—	—	—	96	123/80	—	—	—
	După efort	112	178/102	—	—	—						98	150/95	—	—	—	140	170/90	—	—	—
	Revenire	—	—	—	—	—						—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Antrenam. din 26 V.1954	Inainte de încălzire	72	115/86	18	758	504	72	120/80	16	345	352						72	92/75	10	—	—
	După încălzire	148	135/100	30	798	720	148	165/78	22	904	840						152	140/88	28	—	—
	După efort	136	125/98	34	2322	1054	136	140/90	34	1526	1088						120	158/94	50	—	—
	Revenire	80	105/80	—	—	—	80	110/70	—	—	—						84	104/78	—	—	—
Antrenam. din 2 VI.1954	Inainte de încălzire	56	105/66	12	310	396	68	120/80	12	448	432						72	108/60	10	—	—
	După încălzire	128	145/90	30	1041	1050	120	130/50	28	1150	896						135	128/92	48	—	—
	După efort	124	184/96	60	2688	2580	100	136/80	32	1193	1024						138	135/83	56	—	
	Revenire	72	110/90	—	—	—	—	—	—	—	—						84	100/75	—	—	—
Antrenam. din 25 X 1954	Inainte de încălzire	54	145	—	—	—															
	După încălzire	70	155	—	—	—															
	După efort	108	165	—	—	—															
	Revenire	64	140	—	—	—															

Planul de antrenament pe ziua de 19. V. 1954

GRUPA I : S. A. — ML. — M. — P.M.

In zilele de 15 — 16 V. concurs 100 m, 200 m şi ştafetă
17 V. odihnă
18 V. antrenament de foarte mare intensitate
Miercuri 19 V. antrenament de intensitate mare

	Conţinutul antrenamentului	S. A.	M. L.	M.
Pregătitoare	Incălzire — aceiaşi la toţi	25 min.	25 min.	25 min.
	Uşoară alergare 1200 m	7′–8′	7′—8′	7′—8′
	Exerc. de gimnastică (fără exerc. de forţă)	10′	10′	10′
	Joc de glezne 2×80 m Alergare cu genunchii la orizontală 2×50 m Alergare crescîndă 3×60 m.	7′—8′	7′—8′	7′—8′
Fundamentală	Alergare tempo uniform			
	Odihnă între 80 m jumătate forţă 1/2 ele 3 min. 80 m treisferturi forţă 3/4			
	3 min. 1×40 m toată forţa cu start de jos 1/1	4,8″	5″	5″
	odihnă 1×30 m toată forţa cu start în picioare 1/1	4,9,4 sec	4,1 sec.	4,2 sec.
	7 min. odihnă 120 m treisferturi forţă 3/4	13,6	13,7	14
	7 min. odihnă 120 m toată forţa 1/1	13,1	13,2	13,6
	7 min. odihnă 120 m jumătate forţă 1/2	13,9	14	1/2

Observaţii:
Pista foarte grea şi obositoare, vreme ploioasă

Planul de antrenament pe ziua de 19. V. 1954

GRUPA II : W.I. — P. St.-P.D. — V.R.

In zilele de 15 — 16 V. concurs 100 m 4×100 şi lungime
17 V. odihnă
18 V. antrenament de foarte mare intensitate
Miercuri 19 V. antrenament de intensitate mare

	Conţinutul antrenamentului	W. I.	P. D.	V. R.
Pregătitoare	Incălzire — aceiaşi la toţi	25 min.	25 min.	25 min.
	Uşoară alergare 800 — 900 m	6′—7′	6′—7′	6′—7′
	Exerc. de gimnastică (fără exerc. de forţă)	10′	10′	10′
	Joc de glezne 2×80 m Alergare cu genunchii la orizontală 2×50 m Alergare crescîndă 2×80 m	7′—8′	7′—8′	7′—8′
Fundamentală	Alergare tempo uniform			
	Odihnă între 80 m jumătate forţa ele 3 min. 80 m treisferturi forţa			
	3 min. odihnă 1×40 m toată forţa 1/1	4,8,8″	5,0,4″	4,9″
	1×30 m „ „ 1/1	3,8,2″	3,9,6″	3,8,3″
	3 min. odihnă 1×40 m treisfert. „ 3/4	5,1,5″	5,2″	5,1,5″
	3 min. odihnă 1×60 m toată „ 1/1	7,0,5″	7,3,4″	7,2,2″
	1×80 m treisfert. „ 3/4	fără	timp	
	10 min. odihnă 1×120 m treisferturi de forţă 3/4	13,7	13,8	13,7

Observaţii:
Pista grea şi obositoare, vreme ploioasă

Tabel nr. 3 b

Planul de antrenament pe ziua de 26 V. 1954

GRUPA I : S. A. — M. L. — P.M. — M.

În zilele de 20 V. odihnă
21 V. lucru în sală (ploaie) { Gimnastică / Baschet / Alergare
22 V. Antrenament
23 V. Concurs ştafetă
24 V. Odihnă
25 V. Antrenament de mare intensitate
Miercuri 26 V. Antrenament de mare intensitate

	Conţinutul antrenamentului	S. A.	M. L.	M.
Pregătitoare	Încălzire aceiaşi la toţi :	30'	30'	25'
	— Joc cu mingea fotbal			
	— Uşoară alergare 1000 m	6'-7'	6'-7'	7'-8'
	— Exerc. de gimnastică (fără exerc. de forţă)	10'	10'	10'
	— Joc de glezne 2 × 80 m			
	— Genuchii la orizontală 2 × 40 m	10'	10'	10'
	— Alergare crescîndă 3 × 80 m			
Fundamentală	7 schimburi de ştafetă	1/1	2,1,5''	
	Toată forţa (fiecare schimb alergare aprox. 60 m)		2,0,5''	
	Ştafeta 4 × 100 m = 43,3 sec.			100 m
	15 min. odihnă			11,9 sec.
	Ştafeta 4 × 100 m = 43,0 sec.			11,9 sec.
	7 min. odihnă			
	1 × 30 m lansat pe turnantă 1/1		3,1,7sec	3,2,4 sec.
	4 min. odihnă			
	1 × 150 m cu 1/2 forţă		Fără timp	

Observaţii :

Pistă bună, odihnă puţină între schimburile de ştafetă. S. A. dînd semne de oboseală nu a mai continuat programul după alergarea ştafetei.

Planul de antrenament pe ziua de 26 V. 1954

GRUPA II ; W. I. — P. S. — V. R. — P. D. — V. R.

În zilele de 20 V. Odihnă
21 V. Lucru în sală (ploaie) { Gimnastică / Baschet / Alergare
22 V. Antrenament
23 V. Concurs de verificare
24 V. Odihnă
25 V. Antrenament de mare intensitate
Miercuri 26 V. Antrenament de mare intensitate

	Conţinutul antrenamentului	W. I.	P. D.	V. R.
Pregătitoare	Încălzire aceiaşi la toţi :	30'	30'	25'
	— Joc cu mingea fotbal			
	— Uşoară alergare 800 — 1000 m	6'-7'	6'-7'	7'-8'
	— Exerc. de gimnastică (fără exerc. de forţă)	10'	10'	10'
	— Joc de glezne 2 × 80 m			
	— Genunchii la orizontală 2 × 40 m	10'	10'	9'
	— Alergare crescîndă 2 × 80 m			
Fundamentală	7 schimburi de ştafetă	1/1	1/1	1/1
	Toată forţa (fiecare schimb alergare aprox. 60 m)			
	Ştafeta 4 × 100 m = 43,3 sec.			100 m
	15 min. odihnă			11,4 sec.
	Ştafeta 4 × 100 m = 43,0 sec.			11,5 sec.
	7 min. odihnă			
	1 × 30 m lansat pe turnantă 1/1	3,1,4 sec.	3,2 sec.	3,1 sec.
	4 min. odihnă			
	1 × 150 m cu 1/2 forţă		Fără timp	

Observaţii :

Pistă bună, odihnă puţină între schimburile de ştafetă şi alergare de ştafetă. W. I. între cele 2 ştafete de 4 × 100 m a făcut 4 elanuri de săritură în lungime.

Tabel nr. 4

Indicii funcţionali cardiovasculari în antrenament

Momentul determinării	Frecvenţa cardiacă			Tensiunea arterială în Mm. Hg.								
				La grupa I			La grupa II			Media		
	La grupa I	La grupa II	Med.	Mx.	Mn.	Dif.	Mx.	Mn.	Dif.	Mx.	Mn.	Dif.
În repaus dimineaţa	64	58	61	123	72	51	123	78	45	123	75	48
Înainte de încălzire	70	63	67	120	75	45	120	77	43	120	76	44
După exerciţiile de încălzire	106	116	111	143	78	65	143	88	55	143	83	60
După efortul specific din antrenament	121	118	119	155	74	81	152	86	66	153	80	73
La 30—45 minute de la terminarea antrenamentului	91	80	85	115	76	39	112	82	30	114	79	35

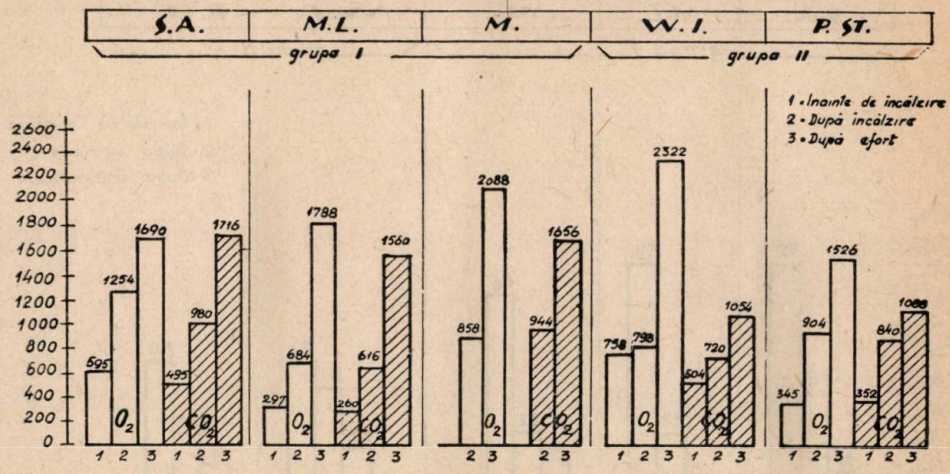
Tabel nr. 5

Indicii funcţionali respiratori în antrenament

Momentul determinării	Debit respirator în l/minut			Consum O_2 în cc/minut			Eliminare CO_2 în cc/minut			Cîtul respirator		
	La grupa I	La grupa II	Med.	La grupa I	La grupa II	Med.	La grupa I	La grupa II	Med.	La grupa I	La grupa II	Med.
Înainte de încălzire	13	13	13	434	461	447	362	421	391	0,81	0,92	0,87
După exerciţiile de încălzire	34	33	33,5	1224	973	1098	1034	876	955	0,84	0,90	0,87
Dupa efortul specific din antrenament	51	44	47,5	1879	1933	1906	1633	1431	1532	0,86	0,72	0,79

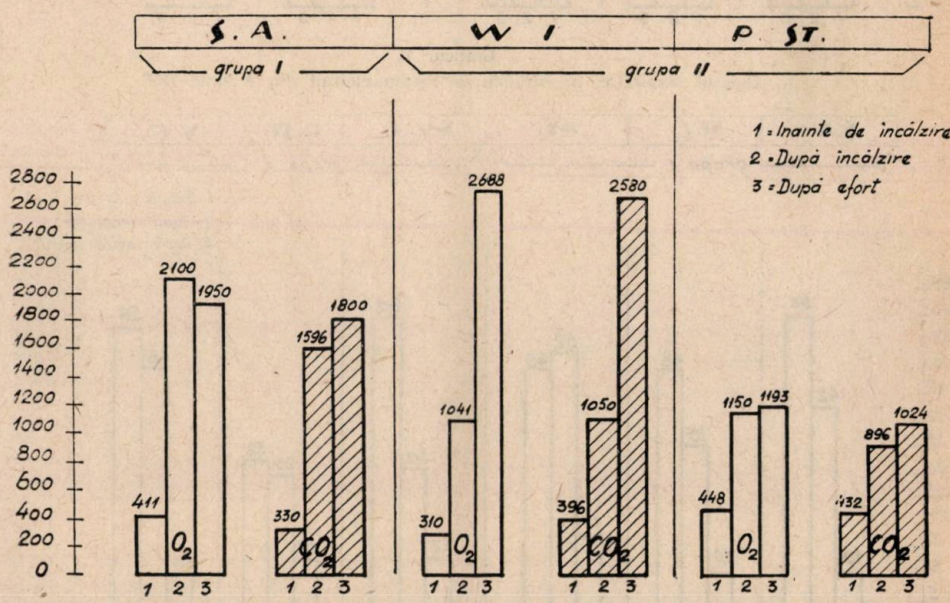
Graficul A

Graficul consumului de O_2 şi eliminării de CO_2 în cc/min la antrenamentul din 26 mai 1954



Graficul B

Graficul consumului de O_2 şi eliminării de CO_2 în cc/min la antrenamentul din 2 iunie 1954



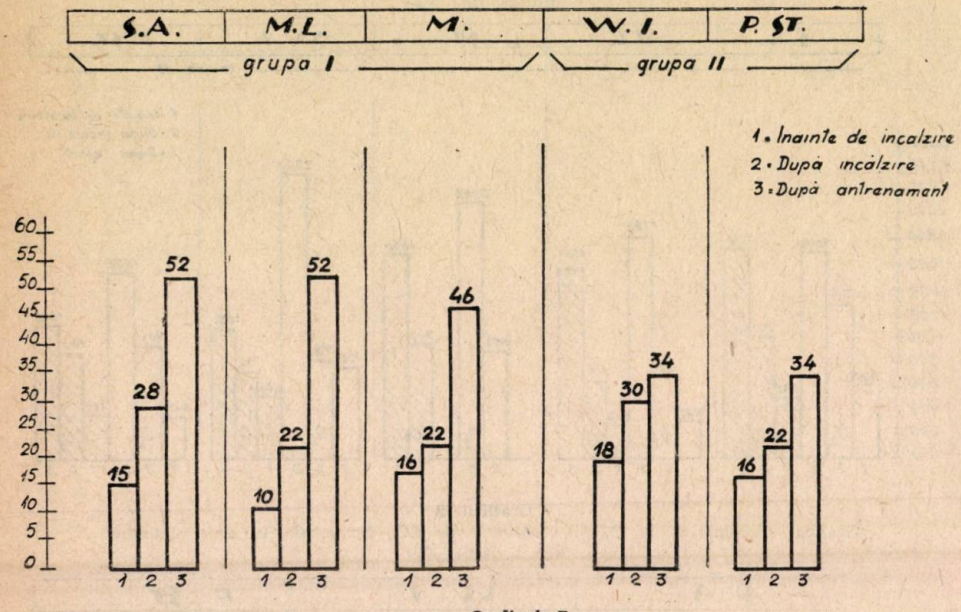
al căror model de program este reprezentat în tabelele nr. 3 a şi 3 b modificările indicilor funcţionali cercetaţi de noi, sînt următoarele :

Frecvenţa cardiacă creşte în grupa I la 106/min, iar în grupa a II-a la 116/min (creşterea medie a frecvenţei cardiace la ambele grupe : 111/min).

Tensiunea arterială după încălzire creşte în grupa I la următoarele cifre : 143 mm Hg Mx., 78 mm Hg Mn., 65 mm Hg dif., iar în grupa a II-a, formată din alergători pe 100 m şi săritori în lungime, la 143 mm

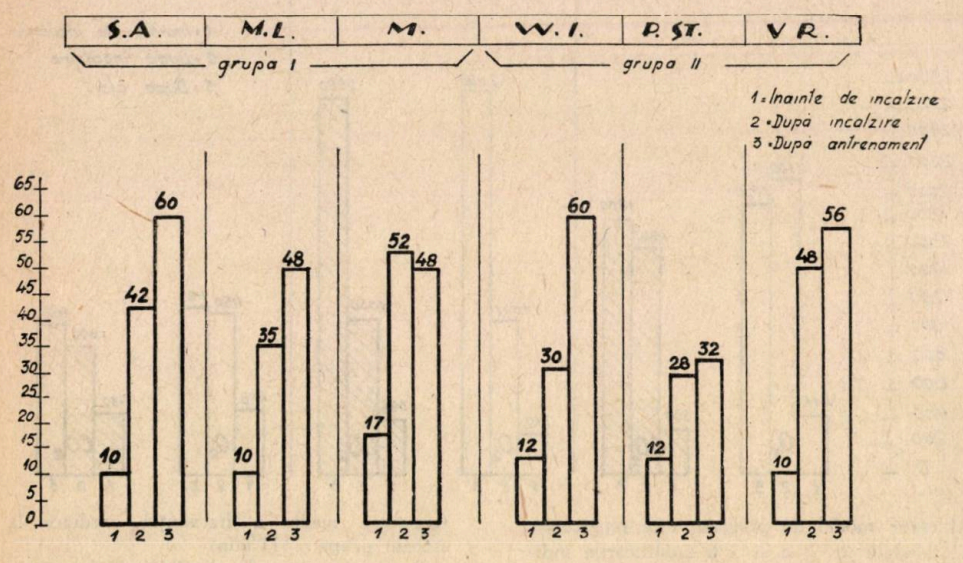
Graficul C

Debitul respirator în litri/min la antrenamentul din 26 mai 1954



Graficul D

Debitul respirator în litri/min la antrenamentul din 2 iunie 1955



Hg Mx., 88 mm Hg Mn., 55 mm Hg dif. (media ambelor grupe : 143 mm Hg Mx., 83 mm Hg Mn., 60 mm Hg dif.).

Cu tot programul uşor variat al exerciţiilor de încălzire se observă mici diferenţe ale valorilor frecvenţei cardiace şi ale tensiunii arteriale între cele două grupe de experienţă, explicabile prin particularităţile

antrenamentului şi al volumului de efort la grupele respective.

Analizînd în continuare modificările indicilor funcţionali respiratori, după exerciţiile de încălzire observăm următoarele :

Debitul respirator, imediat după terminarea ultimei execuţii de „alergare crescîndă" pe 60—80 m este la atleţii din grupa I (cei care executau antrenamente pentru educarea rezistenţei în regim de viteză) în medie de 34 litri/min., iar la cei din grupa a II-a (educarea vitezei maxime) de 33 litri/min., media între aceste două grupe fiind de 33,5 litri/min.

La grupa I consumul de O_2 este de 1224 cc/min., eliminarea de CO_2 de 1034 cc/min., iar cîtul respirator 0,84.

La grupa a II-a consumul de O_2 este de 973 cc/min., eliminarea de CO_2 de 876 cc/min., iar cîtul respirator 0,90.

Valorile medii ale consumului O_2 la sportivii examinaţi de noi sînt de 1098 cc/min., eliminarea CO_2 fiind în medie de 955 cc/min, din care rezultă un cît respirator de 0,87.

Variaţiile diferite ale debitului respirator, consumului de O_2, eliminării de CO_2 şi ale cîtului respirator după execuţia încălzirii la cele două grupe de experienţă se explică prin specificul şi volumul de efort deosebit depus de fiecare grupă, fapt care reiese din tabelele nr. 3 a şi 3 b, cu planurile de antrenament din ziua de 19 şi 26.V.1954.

★

După exerciţiile de încălzire şi în urma unei pauze de 6—8 minute, atleţii executau în mod succesiv exerciţiile specifice fiecărei grupe de experienţă. Executarea a fost riguros controlată prin cronometrare şi condusă de antrenor în ceea ce priveşte caracteristica, intensitatea, durata intervalelor şi pauzei dintre ele, în concordanţă cu programul întocmit.

Valorile medii ale indicilor funcţionali, imediat după executarea cu 1/2 sau 3/4 forţă a ultimei alergări pe o distanţă mai mare de 100 m, sînt următoarele :

La atleţii din grupa I frecvenţa cardiacă ajunge la 121/min, tensiunea arterială maximă 155 mm Hg, 74 mm Hg Mn., iar dif. 81 mm Hg. La atleţii din grupa a II-a, frecvenţa cardiacă este de 118/min, tensiunea arterială Mx. 152 mm Hg, Mn. 86 mm Hg, dif. 66 mm Hg (frecvenţa cardiacă medie la ambele grupe : 119/min, tensiunea arterială Mx. 153 mm Hg, Mn. 80 mm Hg, dif. 73 mm Hg).

Ceea ce este de remarcat în comportarea aparatului cardiovascular după antrenamentul specific este creşterea mai accentuată a tensiunii diferenţiale la grupa I de atleţi examinaţi (81 mm Hg), în comparaţie cu sportivii din grupa a II-a (66 mm Hg). Acest fenomen poate fi interpretat ca o mai bună adaptare a circulaţiei la efortul specific depus la componenţii grupei I, ceea ce denotă un grad mai înalt de pregătire generală, fapt confirmat de altfel şi prin rezultatele tehnice obţinute în concursurile din acea perioadă.

Analizînd în continuare modificările funcţiunii respiratorii după efortul specific din perioada fundamentală de antrenament, observăm că debitul respirator la atleţii din grupa I creşte la 55 litri/min, iar la sportivii din grupa a II-a la 44 litri/min, media ambelor grupe fiind de 47,5 litri/min (vezi tabelul nr. 5 şi graficele C şi D).

Consumul de oxigen creşte în medie la 1879 cc/min, la atleţii din grupa I, iar eliminarea bioxidului de carbon la 1633 cc/min, pe cînd la sportivii din grupa a II-a consumul de oxigen creşte în medie de 1933 cc/min, iar eliminarea bioxidului de carbon la 1431 cc/min. Aceste valori corespund la un cît respirator de 0,86 la atleţii din grupa I şi la 0,72 la cei din grupa a II-a.

In medie consumul de oxigen la componenţii ambelor grupe creşte la 1906 cc/min, iar eliminarea bioxidului de carbon la 1532 cc/min, ceea ce corespunde de la un cît respirator de 0,79.

Din analiza schimburilor gazoase se observă, în general, o creştere atît a consumului de oxigen, cît şi a eliminării bioxidului de carbon faţă de schimburile gazoase dinainte şi după încălzire la componenţii ambelor grupe.

Este de remarcat scăderea cîtului respirator la cifra de 0,79 faţă de 0,87 înainte de încălzire şi 0,87 după încălzire.

Trebuie semnalat că valorile indicilor funcţionali determinaţi în aceste condiţii nu oglindesc numai modificările marilor funcţiuni sub influenţa efortului ultimei alergări din grupa fundamentală, ci reprezintă efectul întregului efort depus în toată perioada fundamentală a antrenamentului.

Desigur că determinări efectuate după fiecare exerciţiu specific de pregătire sau alergare din perioada fundamentală ne-ar fi dat o imagine mai fidelă a comportării organismului atletului, în raport cu fiecare execuţie tehnică şi nu un aspect global al modificărilor funcţionale după întreaga perioadă fundamentală. O astfel de metodă de cercetare nu a fost însă posibilă, dato-

rită faptului că atleţii urmau un program de pregătire continuă în vederea concursurilor naţionale şi internaţionale. In întreaga perioadă de cercetări am fost nevoiţi să ne adaptăm noi la programul de antrenament, deoarece majoritatea atleţilor, fiind componenţi ai lotului republican, nu se puteau încadra într-un program dirijat numai în scopul cercetărilor ştiinţifice.

★

După terminarea antrenamentului, la un interval de 30—45 minute, au fost din nou determinaţi, numai la o parte din atleţi, indicii funcţionali ai circulaţiei, pentru a stabili durata revenirii la valorile iniţiale.

In general, după acest interval frecvenţa cardiacă nu a revenit la normal, fiind crescută la 91/min, în grupa I, 80/min la grupa a II-a, media ambelor grupe fiind de 85/min (faţă de 61/min în repaus).

In schimb la ambele grupe, după trecerea acestei perioade de repaus, tensiunea arterială se prezintă sub cifrele iniţiale, mai ales prin scăderea tensiunii arteriale sistolice, fapt care are ca urmare şi scăderea tensiunii diferenţiale (vezi tabelele nr. 1, 2 şi 4).

Acest aspect al revenirii indicilor funcţionali circulatorii la un interval de 30-45 minute, după un efort repetat şi prelungit denotă o comportare normală, fiziologică a unui aparat cardiovascular perfect adaptat eforturilor fizice.

Concluzii

1. Cercetările întreprinse de noi pe alergătorii de viteză din grupa experimentală în timpul antrenamentelor au arătat o bună adaptabilitate a aparatului cardiovascular şi respirator a acestora, la programul şi eforturile de intensitate maximală, planificate de antrenor.

2. In repaus sprinterii fruntaşi examinaţi de noi prezentau o bradicardie moderată (61 pulsaţii pe minut) şi o uşoară hipotensiune (Mx. 123 mm Hg, Mn. 75 mm Hg).

3. Starea de start dinaintea începerii antrenamentelor se caracteriza prin creşterea frecvenţei cardiace cu 6 contracţii/min., tensiunea arterială suferind modificări neînsemnate. Debitul respirator creşte în medie de la 8—9 litri la 13 litri pe minut.

4. La sportivii bine antrenaţi, în stare de repaus, debitul respirator, consumul de oxigen şi eliminarea bioxidului de carbon sînt mai reduse decît la cei insuficient antrenaţi.

După acelaşi efort fizic, debitul respirator, consumul de oxigen şi eliminarea bioxidului de carbon sînt mai crescute la sportivii bine antrenaţi.

5. Intre cele două grupe de atleţi cercetaţi, în raport cu specificul antrenamentului (grupa I executînd repetări mai multe pe distanţe peste 100 m şi puţine repetări de 30—40 m, iar grupa a II-a invers) se observă modificări funcţionale variate atît după exerciţiile de încălzire cît şi după întreaga perioadă fundamentală (terminată cu o alergare de control). Din cercetările noastre se constată la componenţii grupei I un grad mai bun de adaptabilitate a organismului la efort şi o crescută solicitare a funcţiunilor sale în urma antrenamentului specific.

6. După 30—40 minute de la terminarea întregului antrenament, frecvenţa cardiacă nu revine la valorile iniţiale. Ceilalţi indici funcţionali, în acest timp, au revenit la normal, fapt care indică justeţea antrenamentului efectuat şi buna adaptare a organismului la efort.

7. Prin aplicarea judicioasă a principiului eforturilor de intensitate maximală în perioada de antrenament, printr-o atentă individualizare şi sub un permanent control medical se însuşeşte o corectă structură a mişcărilor de alergare şi se asigură substratul energetic muscular necesar efortului, adaptîndu-se întregul organism la condiţiile noi de lucru.

Lucrare efectuată în laboratoarele catedrei de fiziologie a I.C.F.

LUCRĂRI CONSULTATE

— *Alekseev M., Vzorov G. V., Sorokin V. F., Tavastşerna N., Iakovlev N. N.,* Baza fiziologică a antrenamentului în alergarea pe 100 m. Editura de Stat „Fizkultura i Sport", Moscova, 1952.

— *Anuarul sportiv pe anul 1953* Editura Cultură Fizică şi Sport — Bucureşti.

— *Krestovnikov N. A.* Studii de fiziologie a exerciţiilor fizice. Editura Cultură Fizică şi Sport, 1953.

Teoria şi Practica Culturii Fizice nr. 1/1954.

— *Rosenthal I. R. şi colab.* Influenţa exerciţiilor fizice asupra schimburilor energetice la adolescenţii din cîmpul muncii. Cultură Fizică şi Sport nr. 3/1955,

Învățarea și formarea mișcărilor de bază la copiii de vîrstă preșcolară 6-7 ani

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice

I. P. Pavlov dezvoltînd teoria lui I. M. Secenov despre activitatea reflectorie a scoarței marilor emisfere a demonstrat că reflexul ca act de adaptare al organismului la mediul înconjurător, constituie în același timp complexul de atitudine (conduită) al animalului.

Pentru om I. P. Pavlov nu face excepție: „Fără îndoială spune el — educația, învățarea, toate obișnuințele posibile reprezintă în sinea lor un șir lung de reflexe condiționate".

Vorbind despre conduita omului Secenov și Pavlov au avut în vedere înainte de toate mișcarea lui. Semnalele care se transmit de la aparatul locomotor (mușchi) întîlnindu-se în scoarța cerebrală cu o considerabilă cifră de alte semnale ale receptorilor externi și interni generează o bogată varietate de reflexe condiționate motorii, care în ultimă analiză determină specificul conduitei noastre.

Procesul dezvoltării și perfecționării mișcărilor și al îmbunătățirii adaptării organismului copilului la mediu, care din an în an capătă pentru el alte hotare trebuie privit ca o rezultantă directă a activității condiționat-reflectorii a scoarței. Așa-numitele mișcări voluntare nu alcătuiesc altceva, decît acea sferă a activității reflectorii care exterior se traduce prin specificul conduitei copilului. În legătură cu aceasta Secenov preciza: „Toată varietatea infinită de manifestări exterioare ale activității cerebrale se reduce în ultimă esență către unul și același fenomen — activitatea musculară".

După Secenov, conduita copilului, ca și a adultului se caracterizează întotdeauna prin reflexe care în stadiu inițial se manifestă printr-o stare de excitație, se continuă apoi printr-un act psihic și se desăvîrșește printr-un moment final — mișcarea. De aceea conduita naturală a copilului nu reprezintă o sumă mecanică de reflexe elementare, ci o înglobare de combinații mai mult sau mai puțin complexe de reflexe, adică suma mișcărilor involuntare și voluntare.

I. M. Secenov fundamentează riguros științific ideea că pe baza reflexelor involuntare (înnăscute) din primele zile ale existenței copilului încep să se contureze în procesul complex de trăire mișcările voluntare. Pe baza analizei procesului de formare a deprinderilor copilului de a merge, de a asculta, de a privi, Secenov demonstrează că aceste mișcări reflectorii în stadiul lor inițial sînt involuntare și numai după un mare număr de repetări pot fi provocate la inițiativa copilului, adică devin voluntare.

Procesul fiziologic de transformare a mişcărilor involuntare (înnăscute, neînvăţate) în mişcări voluntare (învăţate) Secenov îl explică astfel: întreaga musculatură este legată reflectoriu în scoarţa cerebrală cu toţi analizatorii; ca urmare fiecare asociaţie corticală este legată indisolubil de mişcare. Perfecţionînd mişcările involuntare cu ajutorul unui obiect oarecare (de ex. o jucărie) copilul primeşte o complexitate de senzaţii printre care deosebit de puternice sînt cele de natură chinestezică şi tactile. Pe calea nervilor centripeţi aceşti excitanţi merg în scoarţă şi se întîlnesc cu alţii primiţi de la diferiţi analizori interni şi externi. Pe baza unei cantităţi apreciabile de repetări se formează un reflex durabil şi ca urmare copilul numai la simpla vedere a acestui obiect reproduce mişcarea învăţată adică întinde mînuţa, îl cuprinde şi execută în timp şi operativ diferite mişcări.

Prin urmare, rolul hotărîtor în formarea şi dezvoltarea mişcărilor voluntare îl joacă practica fiecărui copil şi procesul pedagogic organizat în vederea perfecţionării acestora.

I. P. Pavlov caracterizînd mişcările voluntare scrie: „celulele chinestezice ale scoarţei cerebrale pot fi legate şi efectiv se leagă cu toate celulele scoarţei reprezentante a tuturor fenomenelor exterioare cît şi a tuturor proceselor interioare posibile ale organismului. Aceasta este fundamentarea fiziologică a aşa-numitelor mişcări voluntare“ [1]).

Ideea lui I. P. Pavlov în acest sens, scrie prof. Krestovnikov, a stat la baza teoriei condiţionat-reflectorii a formării deprinderilor motrice, fiecare dintre ele reprezentînd un complex condiţionat motric proprioceptiv.

Astfel, pe baza concepţiei materialiste a lui Secenov şi Pavlov despre mecanismele fiziologice ale mişcărilor voluntare, A. N. Krestovnikov priveşte actul motor ca un reflex condiţionat complex, ca un sistem de reflexe condiţionate pozitive şi negative care se succed consecutiv. Prof. Krestovnikov subliniază că la adult, în formarea deprinderilor motrice se disting 3 stadii corespunzătoare particularităţilor desfăşurării proceselor condiţionat-reflectorii. Fără îndoială că la copilul de 6—7 ani se întîlnesc aceleaşi stadii (generalizare, concentrare şi automatizare), desigur, cu specificul particularităţilor acestor procedee aşa cum am arătat într-un articol anterior.

Problema studierii formării deprinderilor motrice (mişcările voluntare) atît la adult şi mai cu seamă la copii se găseşte într-un stadiu embrionar.

În acest articol încercăm să facem, pe baza observaţiilor culese cîteva precizări în legătură cu acest aspect puţin dezbătut.

Mersul şi alergarea copiilor de 6—7 ani

Analizînd actele motrice ale copiilor, Secenov a arătat că dacă un copil se îmbolnăveşte şi un timp mai îndelungat are o poziţie orizontală clinică se dezobişnuieşte să mai meargă. Asistăm în prima pe-

1) I. P. Pavlov, Opere alese, vol. V. 3. pag. 544, în l. rusă.

rioadă a convalescenţei sale la un deranjament al activităţii armonioase a grupelor musculare care participă la mişcare. „Această împrejurare arată din nou cît de mare însemnătate are pentru activitatea nervoasă deasa repetare într-una şi aceeaşi direcţie".

Aşadar mersul şi alergarea reprezintă prototipul de mişcare voluntară învăţată de copil în practica sa de viaţă. Pînă la vîrsta de 6—7 ani experienţa motrică a copilului este suficient de bogată, el a parcurs deja sute şi mii de kilometri de mers şi alergare. Fără îndoială că urmele lăsate în scoarţă de această considerabilă cantitate de repetare a acestor acte motorii au dus la formarea în acest sens a unui durabil stereotip dinamic.

Dar cred că sîntem în asentimentul oricărei opinii cînd afirmăm că deşi deprinderile mersului şi alergării se găsesc într-un stadiu de automatizare, ele nu reprezintă încă un act motor suficient de stabilizat şi ca atare imposibil de modificat.

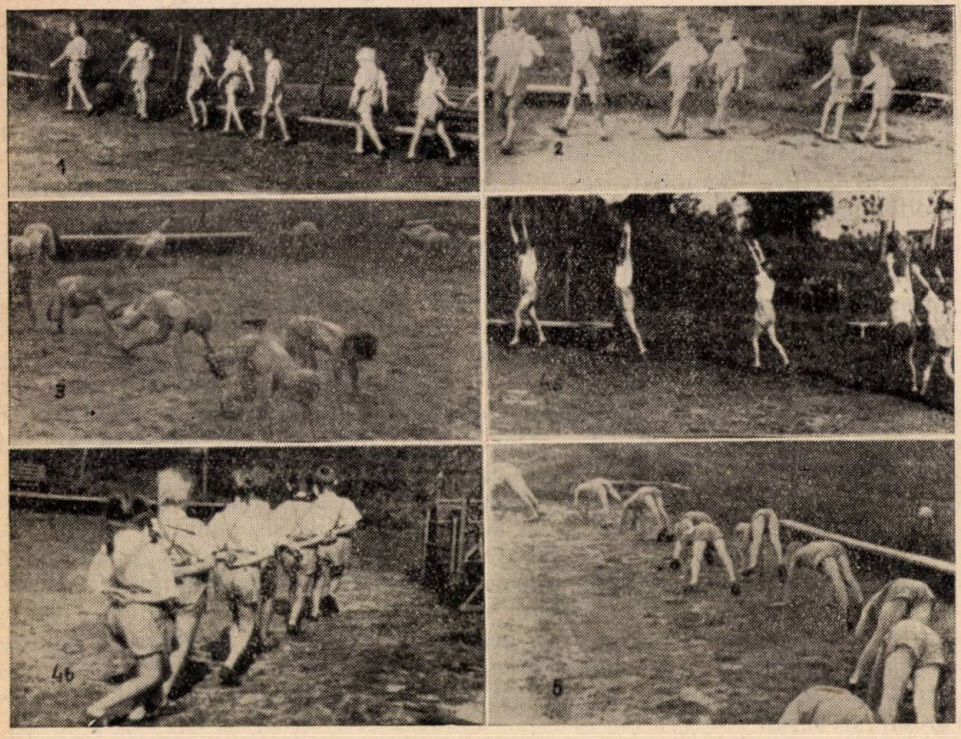
La mulţi dintre copiii acestei vîrste se întîlnesc insuficienţe esenţiale de ordin tehnic în mers şi alergare; necoordonarea mişcării braţelor şi picioarelor, „tîrşirea" picioarelor, oscilarea exagerată laterală a trunchiului, flexarea continuă a picioarelor din articulaţia genunchiului chiar şi în momentul de împingere, necorecta rulare şi orientare a labei piciorului (mult către interior sau paralele), capul aplecat, spatele rotund, abdomenul scos etc.

Aceste insuficienţe trebuie să fie îndepărtate de urgenţă întrucît ele se vor întări mai mult, vor deveni stereotipe şi lichidarea lor va întîmpina pe zi ce trece dificultăţi sporite. De remarcat că şi la această vîrstă corectarea mersului şi a alergării nu este o sarcină pedagogică uşor de realizat. Este nevoie de o mare cantitate de repetare în timp şi în spaţiu pentru întărirea noilor legături nervoase şi înlăturarea celor vechi. În acest scop este necesară intervenţia permanentă a educatoarei pentru demonstrarea repetată a mersului şi alergării corecte, economice şi relaxate.

Fără îndoială că aceşti noi excitanţi primiţi de copii cu ocazia explicării mersului corect şi a exigenţelor susţinute ale educatoarei în acest sens nu pot să se includă spontan în vechiul stereotip al mersului şi alergării incorect învăţate. I. P. Pavlov precizează că stereotipul dinamic se formează datorită fixării într-o anumită ordine a proceselor de excitaţie şi inhibiţie în punctele corespunzătoare ale scoarţei ca urmare a repetării şi coincidenţei în această succesiune a excitanţilor externi şi interni. În acest sistem stabilit de excitanţi care se succed într-o anumită ordine şi intensitate, indicaţiile noi ale educatoarei alcătuiesc noi impulsuri (excitaţii), care vor tinde să tulbure vechiul stereotip al mersului şi alergării şi să se încadreze în sistemul lui modificat. Această înglobare nu se poate realiza deodată (Pavlov, Asratian şi Schinin). Pentru crearea unei legături organice a excitanţilor în sistemul nou şi pentru automatizarea şi întărirea noii succesiuni a proceselor nervoase ale scoarţei este necesară o continuă repetare şi supraveghere. Esenţialul în acest proces de repetare îl formează nu numai cantitatea în sine ci forma desfăşurării ei didactice, caracterul ei emoţional şi variat.

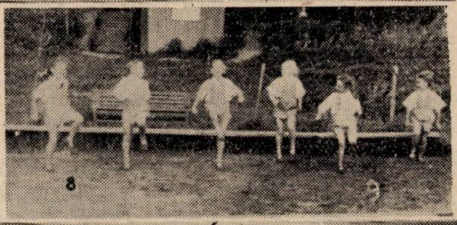
Intr-un stadiu avansat al experimentului nostru pedagogic întîmplător ne-a scăpat afirmaţia: „copiii să alerge ca sportivii", demonstrîndu-le totodată alergarea uşoară, elastică pe vîrfuri. Criteriul de comparaţie nu le lipsea copiilor. Puterea lor de diferenţiere era suficient de conturată ajutîndu-le astfel să înregistreze cu exactitate aproximativă alergarea multor sportivi pe care ei îi întîlniseră pînă la această vîrstă. Cu acest procedeu metodic am creat copiilor un entuziasm sporit pentru repetare; n-am mai executat o simplă alergare aridă, le creasem o „aspiraţie". Totodată ajutasem simţitor îmbunătăţirii tehnicii alergării.

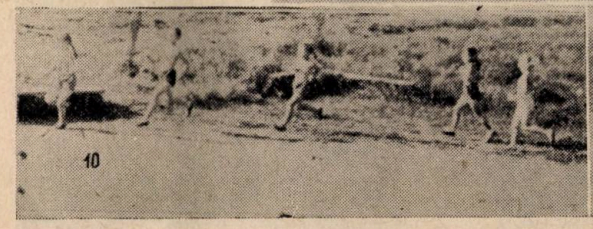
Varietatea mersului şi alergării se realizează prin schimbarea ritmului, direcţiei (deplasări laterale, înainte şi înapoi în coloană de 3—4 copii), formaţiilor, acompaniamentului (pian, tamburină, cîntec) şi a locului de desfăşurare a lecţiei (sală, curte). Mersul în colectiv îmbină ritmicitatea deplasării, coordonează mişcările braţelor şi picioarelor. Tot în scopul măririi varietăţii de deplasare şi a întăririi membrelor inferioare am inclus în lecţiile grupelor experimentale diferite variante de mers şi alergare: pe vîrfuri (foto 1), pe călcîie (foto 2), mersul cîinelui „rănit" (foto 3), mersului lui Guliver şi a Liliputanilor (foto 4), mersul elefantului (foto 5), cum sare iepuraşul (foto 6), mersul cu rotarea braţelor (foto 7), alergare pe loc cu ridicarea genunchilor cît

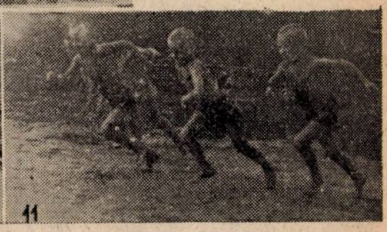


6

7


8


10


11

mai sus (foto 8), alergare cu depărtarea şi apropierea genunchilor etc.

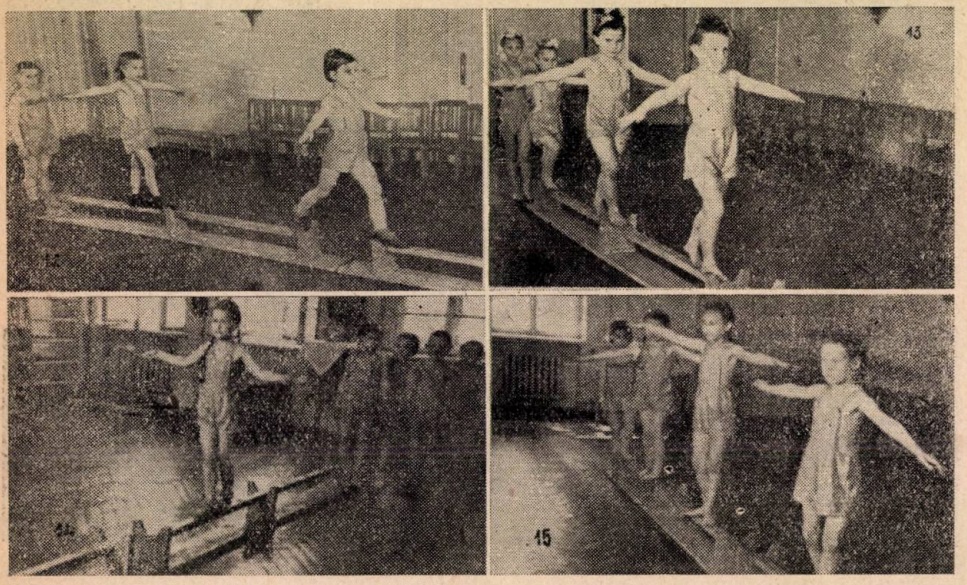
Toate aceste forme de mers şi alergare au ajutat la crearea unei reprezentări corecte la copii asupra poziţiei tălpii, a gambei, coapsei şi articulaţiei picioarelor în timpul mersului şi alergării. Aceste reprezentări s-au format ca urmare a varietăţii noilor impulsuri proprioceptive sosite în scoarţă. Astfel puterea de diferenţiere a copilului a unui mers sau alergări corecte de una incorectă s-a dezvoltat simţitor. Ca urmare după 3—4 luni de la începerea experimentului simpla observaţie: „mai sus genunchii", „nu tropăiţi", „alergaţi pe vîrfuri", „capul sus", etc. a fost recepţionată şi îndeplinită de întreg colectivul sau de copilul vizat, fără ca să mai asistăm în lecţia aceea la o repetare a aceloraşi greşeli.

Alergarea copilului de 6—7 ani ca şi mersul se încadrează în mişcările ciclice şi din punct de vedere biomecanic se deosebeşte de mers prin faza „de zbor". De subliniat că această fază de zbor nu se întîlneşte în alergarea copiilor grupelor mici şi mijlocii din grădiniţele de copii (3—5½ ani). Această caracteristică se explică prin aceea că intensitatea şi direcţia detentei piciorului de împingere la copilul de 6 ani creşte considerabil şi ca urmare faza „de zbor" se conturează mai precis (foto 10).

Pentru dezvoltarea detentei şi în general a forţei picioarelor în timpul iernii copiilor li s-a format deprinderea mersului pe schi fără

beţe, iar în timpul verii alergarea şi urcarea pe plan înclinat şi mersul pe trotinetă cu ambele picioare.

În alergările de viteză am insistat să imprimăm copiilor o înclinare uşoară a trunchiului înainte, extensia perfectă a piciorului de



împingere în momentul detentei, cu ducerea energică înainte a piciorului de elan şi participarea activă a braţelor în timpul deplasării (foto 11).

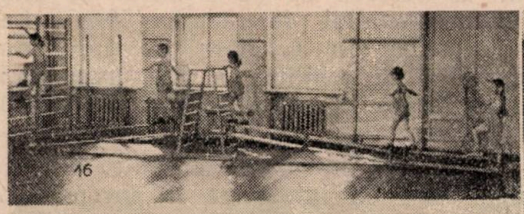
În afară de îmbunătăţirea tehnicii mersului şi alergării în decursul celor 8 luni de experiment s-a înregistrat îmbunătăţirea simţitoare a vitezei. În medie, pe distanţa de 10 m în sală am obţinut o îmbunătăţire a timpului cu aproximativ 1" (la 1.X.1953 la grupa I media a fost 3"35, la grupa a II-a 3"10, iar la sfîrşitul experimentului, 15.V.1954, la grupa I media a fost 2"26 iar la grupa a II-a 2"25). Pe distanţa de 20 m în sală, cu întoarcere după o alergare de 10 m, s-a înregistrat o îmbunătăţire aproximativă de 1"50—2" (la gr. I la 1.X.1953—7"45, iar la gr. II—7"10; după 8 luni, la 15.V.1954, media grupei I era 5"50 iar a grupei a II-a 5"50). Diferenţa prea mare dintre rezultatele iniţiale şi finale se explică prin îmbunătăţirea nu numai a vitezei ci şi a tehnicii întoarcerii după 10 m, care la prima verificare s-a arătat a fi foarte rudimentară (copiii pierdeau timp preţios încetinind viteza simţitor în acest moment al cursei).

Alt normativ de viteză s-a înregistrat pe distanţa de 20 m plat în aer liber. Ca şi la celelalte normative (sărituri şi alergări) rezultatele în aer liber se îmbunătăţesc apreciabil atît la copii cît şi la adulţi. Şi pe această distanţă rezultatele s-au ameliorat simţitor, în medie cu 1"

(la 1.X.1953 media grupei I era 5"45, iar a grupei a II-a — 5"15, la 15.V.1954, gr. I — 4"20, iar gr. II — 4"35).

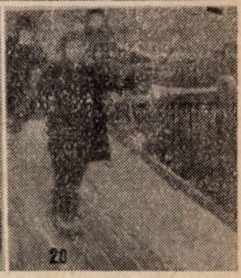
La sfîrşitul experimentului copiii ambelor grupe experimentale s-au încadrat uşor şi liber în coloana de mers şi alergare păstrînd o distanţă egală şi convenabilă (de multe ori fixată de educatoare) şi totodată o bună aliniere. Observînd îmbunătăţirea simţitoare a coordonării membrelor superioare şi inferioare ale copiilor în mers şi alergare am încercat să le imprimăm acelaşi pas în deplasare. Către sfîrşitul experimentului s-au înregistrat în acest sens salturi suficient de edificatoare care să ne permită să tragem concluzia că stăpînirea mersului şi alergării se găseşte deja într-un stadiu avansat de automatizare puternic stabilită, copiii putînd să se concentreze şi să diferenţieze cu uşurinţă semnalizarea „stîng", „drept" ! De subliniat însă că efortul de atenţie al copiilor este mult prea mare faţă de satisfacţia acestei realizări, care privită din acest unghi devine un scop în sine, străin de sarcinile educaţiei fizice ale acestei vîrste. De aceea contraindicăm acest procedeu întrucît el poate să se transforme cu uşurinţă într-un agent inhibitor şi pentru educator cea mai mică oscilaţie a stării de excitaţie optimă a colectivului de copii constituie pricina de ratare totală sau parţială a lecţiei desfăşurate.

Mersul în echilibru. Învăţarea mersului în echilibru are o deosebită valoare educativă ţinînd seama că necesită o accentuare a proceselor de concentrare (oricît de reflectorii s-ar desfăşura menţinerea lui) fapt nu tocmai uşor de realizat la copiii acestei vîrste. Pentru a învinge teama căderii de pe suprafaţa micşorată de sprijin, oricît de


16

17

19


20

mică ar fi distanţa pînă la sol, copilul îşi intensifică atenţia şi în acelaşi timp activitatea analizorilor.

Exerciţiile de echilibru în grupele experimentale le-am început cu mersul pe bîrna lungă de 4,50 m, lată de 15 cm şi ridicată la 20 cm

de la sol. Copiii au parcurs această distanţă fără dificultăţi, nimeni nu a fost nevoit să caute sprijin (mîna educatorului sau să pună piciorul jos). Au privit însă de foarte multe ori în jos. Ca atare am micşorat suprafaţa de sprijin pînă la 10 cm. În asemenea condiţii la prima repetare 60% din numărul copiilor din grupă (25) au avut nevoie de sprijin din partea educatoarei pentru a parcurge distanţa. Momentul cel mai critic al deplasării l-a constituit locul de unire al celor două bîrne (întoarse cu muchia îngustă în sus) unde 85% din numărul copiilor la prima încercare s-au sprijinit sau au pus piciorul jos. După cîteva repetări am micşorat mai departe suprafaţa de sprijin la 6 cm. Numărul celor care au căzut de pe „traseu" nu s-a mărit, dar s-a încetinit viteza de deplasare. Mai mult chiar, la locul de întîlnire a celor două bănci — 25 cm depărtare — (foto 12) nu a mai fost înregistrat un procent mare de căderi (10%). La a 5-a şi a 6-a repetare în aceste condiţii nici un copil n-a mai întîmpinat vreo dificultate în parcurgerea distanţei, în afară doar de faptul că majoritatea, contrar indicaţiilor, au privit în jos. În acest stadiu am găsit de cuviinţă să complicăm exerciţiul prin aplicarea unui săculeţ cu nisip de 200 gr pe creştetul copilului (foto 13) limitîndu-se în acelaşi timp tendinţa de a privi în jos. Copiii au manifestat un interes deosebit executînd mersul în echilibru cu ducerea în ambele mîini a două linguri cu cartofi în ele (foto 14). Din 22 de copii doar doi au scăpat cartofii pe drum, dar numărul celor care au privit în jos s-a mărit din nou (65%).

Complicarea exerciţiului a continuat cu mersul lateral (foto 15). Viteza de deplasare a scăzut, iar la trecerea de pe o bîrnă pe alta s-a înregistrat din nou un procent apreciabil de căderi (59%). La repetarea următoare am combinat mersul în echilibru cu căţărarea şi coborîrea. Mai mult chiar, suprafaţa de echilibru a fost înclinată: punctul cel mai înalt 35 cm iar cel mai jos 15 cm (foto 16). Exerciţiul a provocat emoţii copiilor dar în acelaşi timp au avut satisfacţia învingerii unui obstacol deosebit. Către sfîrşitul experimentului am încercat cîteva variante mai dificile: mers cu întoarcere la început pe partea lată de 10 cm şi apoi pe cea de 6 cm — (foto 17), apoi, mersul înapoi (foto 18). După 3—4 repetări şi aceste exerciţii s-au dovedit a fi accesibile copiilor, bineînţeles depunînd un efort de atenţie mărit şi cu o micşorare considerabilă a vitezei de deplasare.

Pentru dezvoltarea simţului de echilibru am folosit mersul pe schi şi alunecarea pe gheaţă pe plan înclinat, în tot timpul iernii (foto 19 şi 20), obţinînd rezultate pozitive.

Fără îndoială că aceste rezultate deosebite în formarea şi perfecţionarea deprinderilor motrice de bază dovedesc posibilităţile nebănuite de mişcare ale copiilor de vîrstă preşcolară. Ca atare se impune restructurarea programelor şi normativelor de control atît a procesului de educaţie fizică preşcolar cît şi a celui elementar şi mediu. Subliniem însă că această reprofilare pretinde o atenţie deosebită pentru evitarea oricărei exagerări dăunătoare.

Cum se antrenează Dave Stephens *)

E. KORJEV

In ultimii ani în atletismul australian a apărut un nume nou — Dave Stephens. În 1955, în decurs de şase săptămîni, tînărul alergător a reuşit să stabilească trei recorduri naţionale. La 13 ianuarie el a alergat 6 mile (9656 m) în 28.38,0; după şase zile a parcurs 2 mile (3218,6 m) în 8.51,9, iar la 23 februarie pe 3 mile (4828 m) a realizat 13.31,8.

In decembrie 1955, la concursurile de atletism de la Melbourne, la care au luat parte şi trei dintre cei mai buni alergători maghiari — Iharos, Tabory şi Rözsavölgyi, Stephens a reuşit să-i învingă de două ori pe unguri, pe 5000 m şi pe 3 mile.

In ianuarie 1956 Stephens a stabilit primul său record mondial. Pe 6 mile el a realizat un rezultat excepţional — 27.54,0, întrecînd cu 5,2 secunde recordul lui Emil Zatopek. Calculînd pe 10.000 m, acesta ar corespunde la aproximativ 28.50,0. După cum se ştie, recordul mondial pe această distanţă aparţine lui Emil Zatopek, cu 28.54,2.

Despre Stephens am auzit prima oară în 1953, cînd a stabilit recordul Australiei pe 10 mile (16.093 m), parcurgînd distanţa în 52.10,0. In acelaşi an el a fost invitat să ia parte la Festivalul Mondial al Tineretului şi Studenţilor la Bucureşti. În timpul şederii sale la Bucureşti, Stephens l-a cunoscut şi s-a împrietenit cu Emil Zatopek şi au făcut cîteva antrenamente împreună. Primul antrenament împreună cu Emil Zatopek l-a dezamăgit pe tînărul australian — într-o jumătate de oră el a obosit în aşa măsură încît a fost nevoit să întrerupă antrenamentul, în timp ce Emil a continuat să alerge pe pistă încă două ore. „In acea zi — spune Stephens — am primit o lecţie pentru toată viaţa: numai munca, munca şi încă o dată munca, duce la succes".

După reîntoarcerea sa în Australia, Stephens n-a trecut însă imediat la metodele de antrenament ale lui Zatopek. În sezonul 1953/54 el a suferit o serie întreagă de înfrîngeri şi numai după aceasta s-a convins definitiv de necesitatea de a schimba metodele sale de antrenament.

Incepînd din iulie 1954 Stephens a început să se antreneze după sistemul lui Zatopek, străduindu-se să alerge în mod regulat în fiecare zi, cu viteză variabilă şi căutînd să menţină o viteză apropiată de aceea pe care intenţiona s-o atingă în concursuri.

*) Din revista „Legkaia Atletika" — Moscova.

Alergînd la fel ca Zatopek, în trening şi pantofi grei, el a parcurs în primele zile cîte 5 mile pe zi (peste 8 km) iar apoi a mărit treptat distanţa pînă la 10 mile pe zi (16 km).

Antrenamentul lui Stephens se prezenta în felul următor: 6 tururi a cîte 440 iarzi (402 m) în cîte 80 secunde turul, apoi 10 tururi în cîte 70 secunde; după aceasta 4,5 mile (18 tururi) — un tur în tempo rapid, următorul lent şi, în sfîrşit, 6 tururi în tempo lent.

Lucrînd un timp ca distribuitor de lapte, Stephens alerga foarte de dimineaţă, aproximativ 10 km, alături de calul care trăgea gabrioleta. După micul dejun, dormea 2—3 ceasuri; între 12 şi 5 lucra, iar apoi se ducea să se antreneze pe stadion.

Stephens şi-a alcătuit un plan de antrenament pe trei ani, după realizarea căruia socoteşte că va putea parcurge 3 mile în 13 minute; ceea ce corespunde aproximativ timpului de 13.25—13.26 pe 5000 m. Conform acestui plan, fiecare antrenament anual se împarte în trei perioade.

La începutul iernii (3 luni) — pune accentul în special pe pregătirea fizică multilaterală. Aleargă pe zi pînă la 13 km, pe teren variat.

A doua jumătate a iernii şi primăvara (4 luni) — alergare alternînd tempoul rapid şi lent (pînă la 32 km) pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză.

Sezonul marilor concursuri (5 luni) — dezvoltarea vitezei alergării, participarea la multe competiţii.

Începînd antrenamentul de toamnă-iarna în februarie 1955 (în Australia perioada de iarnă corespunde verii de la noi), el a alergat în martie pînă la 13 mile (21 km) pe zi, alternînd porţiunile de alergare rapidă de cîte 660 iarzi (600 m) cu altele de alergare lentă de cîte 220 iarzi (200 m).

În iunie-iulie el a mărit efortul în timpul antrenamentelor pînă la 20 mile (32 km) pe zi, cu aceeaşi alternanţă a porţiunilor, ceea ce i-a permis să lucreze nu numai pentru îmbunătăţirea rezistenţei, ci şi a vitezei.

Programul de antrenament în timpul verii a fost alcătuit în cea mai mare parte după sfaturile lui Vladimir Kuţ; Stephens însă a folosit în locul ciclului de trei zile pe care i l-a propus Kuţ, un ciclu de două zile, mărind volumul antrenamentului de viteză şi excluzînd cea de a treia zi — zi consacrată lucrului pentru dezvoltarea rezistenţei.

Luni, ca încălzire, el aleargă $2^1/_2$ mile (4000 m), apoi cu tempo variat — de 5×220 iarzi şi de 4×440 iarzi, iar la sfîrsit încă o dată 5×220 iarzi. Marţi, după încălzire, Stephens aleargă 5×220 iarzi în cîte 32 secunde fiecare porţiune, apoi se antrenează pentru dezvoltarea vitezei pe porţiunile de 50, 100 şi 200 iarzi.

Stephens consideră că un astfel de antrenament îi va da posibilitatea să parcurgă fiecare tur cu o medie de 65 secunde, sau o milă în 4.20,0. Cu un astfel de grafic, rezultatul său pe trei mile va fi de 13 minute, iar pe 6 mile — 27 minute. Judecînd pe baza ultimului său rezultat pe 6 mile, el nu este departe de realizarea acestui timp.

Deocamdată viteza rămîne punctul slab al lui Stephens şi de aceea el preferă să concureze în proba de 6 mile şi 10000 m, distanţe pe care

viteza nu joacă un rol atît de mare ca pe 3 mile şi 5000 m. Cu toate acestea el nu vrea să-şi încarce programul de antrenament cu exerciţii de viteză, cum face cunoscutul alergător englez Gordon Pirie. „Antrenamentul „turbat", în stilul lui Pirie, — spune Stephens, — are un efect negativ atît asupra organismului cît şi asupra rezultatelor". Pentru un alergător de fond, după părerea lui, este suficient un antrenament de două ore pe zi.

După părerea specialiştilor, Stephens are un stil de alergare foarte original, dar în acelaşi timp foarte eficace: el pare să se „balanseze" înainte, abia ridicînd picioarele de la pămînt, fără a arunca înapoi piciorul care dă impulsul. Trunchiul este uşor aplecat, iar mîinile lucrează aparent destul de neglijent. Din punct de vedere tactic, caracteristic este faptul că el parcurge a doua jumătate a distanţei mai repede decît prima jumătate.

Nu mai puţin caracteristic pentru Stephens este finişul rapid, care poate începe cu un tur înainte de sfîrşitul cursei. Tocmai printr-un atac puternic în finiş i-a învins Stephens la ultimele concursuri pe Iharos şi Tabory.

Apreciind rezultatele lui Stephens, nu trebuie uitat faptul că din punct de vedere calitativ pistele de alergare din Australia lasă de dorit. Aproape toate recordurile lui Stephens au fost bătute pe piste de iarbă, în condiţii atmosferice nefavorabile. Ultimele rezultate au fost înregistrate pe stadionul olimpic din Melbourne.

Succesele alergătorului australian ne îndreptăţesc să-l considerăm ca unul dintre principalii pretendenţi la medalia de aur a Jocurilor Olimpice. Doar se spune că acasă şi zidurile te ajută, ori Stephens se bazează nu pe „ziduri" ci pe propriile forţe şi cunoştinţe, căpătate în urma unei munci asidue.

„Prin muncă se poate obţine orice — ceea ce este greu necesită oarecare timp, iar imposibilul ceva mai mult", — aceasta este deviza antrenorului lui Stephens, cunoscutul specialist în atletism Percy Keruti. Această deviză este urmată şi de elevii săi. Nu e mult de cînd Stephens considera că îi este imposibil să-l bată pe Iharos pe 5000 m. Astăzi aceasta a devenit posibil. Visul lui este de a se întîlni din nou cu primul său profesor, Emil Zatopek, şi de a-l învinge.

Despre perspectivele luptei libere în Republica Populară Romînă *)

K. KARPATY
antrenor de lupte din R. P. U.

Datele istorice arată că acum 4—5000 de ani, în Egiptul antic exista o intensă activitate de lupte, lupta practicată pe atunci fiind oarecum asemănătoare luptei libere de astăzi.

Egiptenii au învăţat luptele conform unui program bine stabilit. Copiii de 12—13 ani începeau antrenamentele în şcoli, pregătindu-se temeinic pentru această activitate.

Un fenomen interesant de constatat este că egiptenii, iranienii, turcii etc. sînt astăzi unii dintre cei mai buni la lupte libere, obţinînd succese concludente pe plan internaţional. Se poate spune că aceştia, alături de Uniunea Sovietică şi Japonia stau în fruntea ierarhiei mondiale. Tradiţia istorică desigur că joacă un rol important dar nu aceasta este singura explicaţie. Este vorba şi de o tehnică, întrucît lupta liberă modernă se caracterizează prin marea varietate a figurilor şi acţiunilor posibile, asigurînd concurenţilor un cîmp larg de iniţiativă. Cei din orient — rămaşi mult în urmă în comparaţie cu alte popoare avansate în domeniul sportului — pot totuşi să practice sportul lor tradiţional, fără cunoaşterea regulamentului internaţional de concurs, aceasta datorită tocmai caracterului luptelor libere (se pot folosi diferite figuri şi prize în mod foarte liber).

Această varietate şi libertate asigură astăzi popularitatea crescîndă şi dezvoltarea din ce în ce mai mare a acestei ramuri de sport. De aceea este foarte importantă dezvoltarea pe o bază cît mai largă a luptelor libere şi în R.P.R., folosind posibilităţile excelente existente aci. Sarcina ar fi atingerea nivelului ridicat, obţinut de celelalte ramuri sportive din ţară.

Caracteristic luptelor libere este că în momentul de faţă numărul prizelor a ajuns la impresionanta cifră de circa 200. Bineînţeles, nu este vorba de folosirea tuturor acestor procedee tehnice de către un singur luptător. Ar fi mult prea mult. Astăzi, concurentul care ajunge să-şi însuşească pînă la 50—60 prize este considerat că a atins un nivel extrem de ridicat. În concurs, chiar şi cei mai buni luptători din lume folosesc mult mai puţine procedee. Cel care în cadrul unui concurs poate aplica împotriva unui adversar cinci-şase procedee atinge un nivel destul de ridicat în această direcţie. Trebuie să ştim că în acest caz luptătorul aplică cel puţin de trei ori mai multe prize în cadrul antrenamentelor.

*) Articol scris pentru revista noastră.

Dar chiar şi în acest caz lupta liberă rămîne mult mai variată decît lupta clasică, numărul prizelor folosite în acest fel de luptă fiind de cca. 80—100% mai mare decît în lupta clasică.

Calităţile necesare unui luptător sînt: mobilitatea, viteza în mişcări şi în special explozivitate, apoi forţa picioarelor. Intrucît forţa picioarelor este mult mai dezvoltată decît cea a braţelor, este de la sine înţeles că posibilitatea folosirii picioarelor pune luptătorii în situaţii extrem de variate. In momentul de faţă sarcina luptătorilor fruntaşi este lărgirea cunoştinţelor tehnice, perfecţionarea tehnicii individuale, şi — paralel cu aceasta — pregătirea fizică corespunzătoare. Importantă este deci planificarea antrenamentelor în aşa fel încît să rezolve sarcinile de mai sus. Bineînţeles că planificarea antrenamentelor depinde şi de condiţiile locale, precum şi de perioada în care sînt programate. In cele ce urmează, voi arăta programul unui antrenament din perioada competiţională care poate fi luat drept îndreptar.

Inceputul antrenamentului este defalcat în două. Prima parte, încălzirea, nelipsită din orice antrenament, constă în alergare, gimnastică etc. de care nu mă voi ocupa aici. Mult mai importantă pentru perfecţionarea luptătorilor este partea a doua numită pregătitoare (specială), compusă din exerciţii speciale necesare dezvoltării mobilităţii şi forţei. După cum am mai arătat, folosirea forţei picioarelor joacă un rol important în lupta liberă. De aceea musculatura picioarelor trebuie întărită. Puşi în faţa acestor sarcini noi, luptătorii din ţară s-au plîns de exemplu de consecinţele neplăcute provocate de frecarea la care este expusă pielea de pe picioare. Acesta este un fenomen firesc, constatat la toţi începătorii. După scurt timp el dispare, adică pielea se întăreşte şi luptătorul scapă definitiv de această neplăcere.

Prin exerciţiile speciale se realizează mobilitatea articulaţiilor. Trebuie acordată o atenţie deosebită prelucrării articulaţiilor şoldului şi dezvoltării forţei explozive, aplicînd eforturi de scurtă durată şi de mare intensitate. Explozivitatea este calitatea cea mai importantă pentru luptătorii romîni, ţinînd seama de gradul actual de dezvoltare al acestui sport. Luptătorii şi antrenorii să nu uite că fără explozivitate nu se pot obţine succese în lupta liberă.

In ceea ce priveşte exerciţiile din partea pregătitoare, ele sînt tot atît de variate ca şi prizele posibile în luptă. Le putem exersa individual, în perechi sau în grupe. In general este mai recomandabilă exersarea pe grupe, nu numai pentru folosirea raţională a spaţiului şi timpului dar şi din motive pedagogice. In executarea exerciţiului, exemplele bune şi proaste la care a asistat sportivul constituie pentru el mijlocul de inspiraţie cel mai bogat şi variat, atît de necesar în lupta liberă.

Partea pregătitoare — împreună cu încălzirea — nu va depăşi 20—30 minute. De fapt trăsătura principală, precum şi scopul urmărit de această parte a antrenamentului este trecerea din starea de odihnă la munca din ce în ce mai intensă. Ajungem astfel, la antrenamentul propriu-zis care este altfel planificat pentru activitatea normală desfăşurată în sînul secţiilor de lupte ale colectivelor sportive, decît pentru lotul reprezentativ. Deosebirea esenţială constă în faptul că în timp ce loturile reprezentative

fac antrenamente zilnice, colectivele, mai bine zis secţiile lor de luptă, aşa cum sînt actualmente organizate, fac trei antrenamente pe săptămînă.

Între partea pregătitoare şi cea fundamentală a antrenamentului, nu se va face pauză — ci se va trece direct la tehnica luptelor, a căror bază este învăţarea procedeelor tehnice, perfecţionarea lor. Metoda de predare este următoarea: denumirea procedeului, urmată de prezentarea lui în linii generale, prin demonstraţie. După aceasta urmează o explicaţie mai detaliată însoţită de repetarea demonstraţiei, apoi ciclul mişcărilor va fi defalcat pentru a fi învăţat pe părţi. Părţile fiind şi ele mişcări compuse va fi respectat principiul continuităţii. Procedeele tehnice pot fi defalcate în două, trei părţi, după cît sînt de complicate. Anumite procedee tehnice mai simple nu trebuie defalcate.

Această parte a antrenamentului durează de obicei 30—50 minute, după care urmează o pauză. Durata pauzei depinde şi de condiţiile locale, în special de spaţiul disponibil, deoarece concurenţii vor trece la lupta în perechi. Primele perechi pot începe lupta chiar după cinci minute de odihnă, iar cei care sînt siliţi să aştepte mai mult, unii chiar o oră, pînă ce le va veni rîndul pe saltea, vor folosi timpul pentru exerciţii de pregătire fizică generală. Imperechiind luptătorii, vom pune faţă în faţă pe cît posibil forţe egale, exceptînd cazurile cînd din motive speciale trebuie să procedăm altfel. De exemplu unui tehnician mai puţin dinamic îi vom opune un luptător mai combativ etc., urmărind lichidarea anumitor lipsuri mai pronunţate. În orice caz în timpul antrenamentului nu se va ţine seama de faptul că un luptător este învins prin tuş ci lupta va continua mai departe, timp de 15—20 minute, în care timp se vor aplica elementele tehnice învăţate.

După aceste meciuri de antrenament, care cer un efort intens din partea luptătorilor, urmează o pauză mai lungă, care va dura de la 15—60 minute. În faza următoare de antrenament luptătorii vor fi împerechiaţi din nou. De data aceasta lupta se va desfăşura în anumite condiţii stabilite dinainte, punîndu-se accentul pe elementele care trebuie perfecţionate caracteristice luptei la parter sau în picioare. Timp de 2 x 3 sau 2 x 5 minute se va lupta, de exemplu la parter, apoi 6—10 minute în picioare.

Pentru a dezvolta combativitatea necesară în luptele libere, această parte poate fi înlocuită cu un alt gen de luptă de antrenament pe care l-am numit: „lupta în viteză", asemănătoare sprinturilor executate în cadrul antrenamentelor alergătorilor. În urma introducerii acestui sistem în antrenamente, am obţinut rezultate foarte mulţumitoare. Iată despre ce este vorba: O pereche luptă timp de un minut sau două în cea mai mare viteză depunînd un efort foarte intens şi aplicînd prize variate, după care se odihneşte un interval de timp egal cu cel cît a durat lupta. Va repeta apoi acest sistem de cîteva ori, cu intervalele de odihnă respective. Numărul „sprinturilor" variază între 3—8. Lupta în viteză — pe lîngă perfecţionarea tehnică — contribuie şi la mărirea rezistenţei şi explozivităţii. Ideea am împrumutat-o de la atletism discutînd efectul sprinturilor repetate cu specialiştii în alergare. În lupta liberă aplicarea „sprinturilor" contribuie şi la mărirea capacităţii de orientare tactică a

concurentului. Acesta se obişnuieşte să recunoască rapid situaţia, putînd aplica la timp contramăsurile necesare şi cele mai corespunzătoare.

Problema totuşi nu este atît de simplă cum s-ar crede, din cele explicate mai sus. Poate fi şi o sabie cu două tăişuri. Luptătorii fiind animaţi de viteză şi intensitate, pot degenera uşor antrenamentul într-o luptă brutală şi dezorganizată. În acest caz efectul va fi contrariu. Concurenţii se pot accidenta şi nici tehnica nu va fi perfecţionată ci dimpotrivă. Succesul acestui sistem de antrenament este deci condiţionat de conducerea pricepută a luptelor în care antrenorul va impune pe de o parte viteza şi combativitatea maximă, iar pe de altă parte va avea grijă de păstrarea limitelor care despart utilul de dăunător, intervenind cu pricepere. Lupta în viteză are şi un alt avantaj care constă în folosirea mult mai raţională a timpului şi spaţiului disponibil. În timp ce o pereche luptă, cealaltă se odihneşte, deci pe saltea munca decurge fără întrerupere.

Cu aceasta am ajuns la partea de încheiere a antrenamentului adică la trecerea treptată de la muncă la odihnă. Exerciţiile sînt compuse din mişcări uşoare de respiraţie, după care urmează masajul şi baia.

În antrenamente trebuie să punem accentul pe pregătirea tehnică deoarece ea este baza tacticii. Cu cît învăţăm şi perfecţionăm mai multe procedee tehnice cu atît şi tactica noastră va fi mai variată. Tocmai din această cauză predarea tehnicii trebuie îmbinată cu explicaţii tactice. Lupta liberă se află în continuu progres aducînd totdeauna ceva nou. Ceea ce este bun astăzi mîine va fi eventual învechit. Astăzi, principala sarcină a luptătorilor din R.P.R. este perfecţionarea, lărgirea sferei elementelor tehnice.

Paralel cu aceasta trebuie îmbunătăţită pregătirea fizică pentru că şi în această direcţie sînt încă multe de făcut. În comparaţie cu intensitatea muncii la luptătorii din alte ţări, luptătorii din R.P.R. nu prea sînt obişnuiţi cu eforturile necesare în lupte. Mai există între ei părerea greşită că antrenamentele cu intensitate mai mare duc la regres. In tot cazul luptătorii romîni au arătat aptitudini reale în lupta liberă.

Astăzi, ei privesc cu totul altfel lupta liberă decît cei care pînă nu de mult au auzit numai despre ea. În trecut a fost foarte dăunătoare „lupta" de circ cunoscută din diverse publicaţii şi filme americane care provocase un sentiment de repulsie la luptătorul sportiv. Neexperimentaţii nu ştiau că în lupta liberă sportivă regulamentul de concurs interzice orice procedeu care periclitează integritatea corporală, sănătatea în general sau este împotriva spiritului sportiv.

Cursuri de perfecţionare tehnică şi un calendar competiţional potrivit vor însemna un ajutor preţios în dezvoltarea luptelor libere din R.P.R.

Indicații asupra teoriei organizării și metodicii lecțiilor de antrenament la baschet, în centrele de copii

Prof. VICTOR TIBACU

Dezvoltarea rapidă a tehnicii și tacticii jocului de baschet, cere de la jucători multe cunoștințe, deprinderi temeinice, îndemînare, gîndire tactică etc. prin urmare cere timp pentru a se ajunge la măiestrie și performanță.

Acesta este motivul care ne-a determinat să socotim necesară practicarea timpurie a jocului de baschet, adică începerea instruirii și antrenamentului, chiar din epoca copilăriei — 9—11 ani. Țin să precizez că în această perioadă este vorba de învățare și educație și nicidecum de performanță.

Inspecția de baschet din C.C.F.S. a luat măsuri în această privință înființînd unele centre de copii în București. Crearea acestor centre a izvorît din necesitatea de a găsi rezolvarea problemei ridicării baschetului în țara noastră.

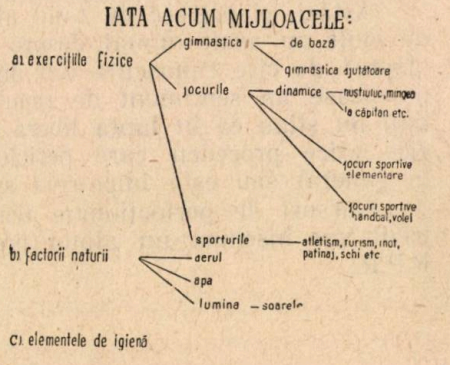
Cursurile acestor centre de copii funcționează pe timp de 3 ani, paralel cu activitatea școlară. Indicațiile de organizare a centrelor de copii au și fost difuzate.

Acest articol constituie o completare a proiectului de organizare a centrelor de baschet pentru copii, susținut în acest an la consfătuirea pe țară a antrenorilor de baschet. În rîndurile ce urmează voi da cîteva indicații asupra lucrului cu copiii pentru a servi ca îndreptar în activitatea celor care se ocupă de instruirea și educarea copiilor.

1. Obiectivele pe care le urmăresc centrele de copii în activitatea lor sînt următoarele : formarea unor copii sănătoși și viguroși educați în spiritul dragostei față de țară ; ridicarea capacității lor de muncă și pregătirea pentru apărarea patriei ; dezvoltarea multilaterală ; stimularea la învățătură ; formarea deprinderilor motrice necesare în viață și capacitatea de a le aplica în condiții neobișnuite ; însușirea, îmbunătățirea și chiar perfecționarea (în unele cazuri) executării principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice, folosind metoda de însușire a acestora în condiții apropiate de joc ; îndrumarea spre acțiuni comune în colectiv ; dezvoltarea calităților morale și de voință ; înrădăcinarea deprinderilor igienice ; ridicarea nivelului baschetului în țara noastră, răspîndindu-l în rîndul maselor de copii prin pregătirea lor timpurie la această disciplină.

Ținînd seama de aceste obiective antrenorii sau profesorii vor trebui să folosească toate mijloacele pe care educația fizică le pune la dispoziție pentru a putea realiza atît pregătirea multilaterală a copiilor cît și însușirea timpurie a elementelor tehnico-tactice ale baschetului.

Iată acum mijloacele :



2. Pentru formarea, perfecționarea și aplicarea deprinderilor motrice, ale procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în con-

dițiii standard și condiții variate se vor folosi următoarele metode :

— pentru formarea deprinderilor care au o structură simplă în ceea ce privește coordonarea, se va folosi metoda globală (de exemplu pentru alergare : pas adăugat, piruete, opriri, schimbări de direcție, pivotul ; driblingul, pasele ; intercepția, smulgerea, marcajul, demarcajul) ;

— pentru formarea deprinderilor motrice complicate se va folosi metoda analitică, combinată cu cea sintetică (ex. : aruncarea la coș din dribling sau din pasă primită, aruncările la coș de pe loc etc.).

O altă orientare metodică, poate cea mai importantă la copii, este cea a învățării corecte a structurii mișcărilor. Aceasta se folosește atît la învățarea procedeelor în întregime, cît și descompuse. Pentru aceasta se întrebuințează explicarea, demonstrarea și repetarea.

Prin explicarea verbală și demonstrare, antrenorul precizează copiilor care sînt mișcările și urmărește ca ei să le execute corect (ex : la învățarea driblingului, după ce antrenorul explică și demonstrează tehnica conducerii mingii atrage atenția copiilor asupra amănuntelor mai importante : împingerea mingii să se facă cu degetele, la care să participe și articulația pumnului, cotului și umărului, în mod armonios).

De asemenea el va atrage atenția asupra greșelilor care se pot face : pleznirea mingii cu palma, genunchi țepeni (ei trebuie să fie îndoiți ușor, elastic), trunchiul să nu fie aplecat peste minge.

Apoi îi pune pe copii să execute, atrăgînd atenția asupra greșelilor, făcînd precizări și corectări chiar în timpul executării procedeului tehnic.

Prin urmare precizarea mișcărilor se face concomitent cu executarea procedeului, la început și revine la fiecare repetare a lui.

4. O altă metodă care poate fi folosită cu succes este aceea a temelor condiționate.

Spre exemplu : pentru a determina pe copii să nu pleznească mingea, îi punem să dribleze cu unul sau cu două degete ; pentru dribling jos : mers pe bancă și dribling alături pe podea ; pentru aruncarea la coș din alergare cu mingea primită, se trasează două linii la o distanță variabilă de coș peste care copiii trebuie să sară în momentul cînd primesc mingea, atacînd cu piciorul drept sau stîng, după cum aruncă, din dreapta sau stînga panoului.

Pentru ca în timpul driblingului copiii să nu mai aibă privirea atîntită asupra mingii, sînt puși să privească la antrenor și să spună spre exemplu ce obiecte ține acesta în mîini, sau cîte degete le arată, sau să facă mici operațiuni aritmetice cu numere indicate pe degete, toate acestea însă cu condiția să nu scape mingea de sub controlul mîinii.

Prin urmare condițiile create de antrenori trebuie să oblige pe copii să execute mișcările exact așa cum le-au cerut ei.

5. Pentru formarea îndemînării în aplicarea deprinderilor învățate trebuie să se folosească procedeul metodic al schimbării condițiilor de execuție. Dacă inițial copiii învață, să zicem, aruncarea la coș de pe loc sau din deplasare cu corectările necesare — exersarea prin repetare se va face în condiții apropiate de joc, adică va interveni adversarul, la început static și apoi dinamic, îngreunînd executarea. Intr-o lecție anterioară celei arătate mai sus putem să îngreunăm folosirea procedeului tehnic fără adversar : aruncări la coș în dezechilibru — sau după trecerea unui obstacol, ori îndeplinirea unei sarcini.

6. Trebuie folosită mereu metoda întrecerii, mai ales cu ajutorul jocurilor dinamice care trebuie :

— să conțină elemente din baschet sau să fie adaptabile acestui joc ;

— să fie ușor de învățat, recreative și instructive ;

— să angreneze în mișcare pe toți copiii, să nu existe mulți timpi morți ;

— să nu aibă ca regulă de punctaj eliminarea copiilor din joc ;

— să nu fie prea obositoare, în caz contrar să fie alternate cu jocuri liniștitoare ;

— să fie potrivite lecției și temei ce urmează să fie predate în lecția respectivă ;

— pe lîngă caracterul instructiv-educativ să păstreze elementul emoțional specific jocului. Să dezvolte spiritul de colectivitate, loialitate, disciplină conștientă, dreptate, răbdare, hotărîre, inițiativă și cinste. Să fie îndepărtată vanitatea și egoismul care se fac mult simțite la această vîrstă.

În aceste jocuri trebuie cultivat spiritul „joacă cu mine" și nicidecum „joacă împotriva mea". Să nu fie transformat jocul în luptă între vrăjmași, în cultiva-

rea sentimentului de ură. Copilul să vadă în adversarul lui nu un dușman ci un partener cu ajutorul căruia se poate desfășura jocul.

7. O altă problemă de care trebuie să țină seama antrenorul sau profesorul, este alcătuirea conspectelor în care trebuie :

— să se conducă după planificarea făcută ;

— să stabilească locul lecției în tematica perioadei (adică să se gîndească la veriga care leagă lecția din ziua respectivă de ce s-a făcut și ce se va face în viitor, precum și de etapa respectivă de predare a exercițiilor ;

— să țină seama de vîrsta copiilor. Acest lucru trebuie să-l aibă în permanență în vedere deoarece copiii au o serie de caracteristici legate de vîrstă ;

— să se gîndească la locul lecției în regimul de lucru al zilei : dacă este dimineața sau după-amiaza, dacă copiii au avut o zi grea la școală sau acasă ;

— să aibă în vedere condițiile materiale existente.

8. În alcătuirea ședințelor este necesar ca antrenorul să respecte următoarele principii :

— creșterea treptată a efortului și alternarea lui cu momente de odihnă ;

— alternarea exercițiilor ;

— unitatea organismului. Antrenorul trebuie să știe că un copil reprezintă o unitate fizică și spirituală, să nu-l socotească o mașină pe care o pregătești să meargă numai într-un anumit regim de turație-viteză. Copilul vine în aceste centre pentru a fi și educat. Prin urmare nu trebuie să ne adresăm numai fizicului, căutînd să-i formăm deprinderi motrice, ci și psihicului, intelectului, calităților morale și de voință.

Indicațiile cu privire la condițiile didactice de bază pe care trebuie să le îndeplinească lecțiile de antrenament

Lecțiile de antrenament se vor organiza structural, pe 3 părți, această împărțire constituind pentru antrenori un mijloc de alegere și sistematizare a exercițiilor fizice în lecții, în mod rațional.

Deci în alcătuirea lecțiilor antrenorul va pleca de la sarcinile ce urmează a fi îndeplinite în aceste centre, de la cerințele biologice, pedagogice, psihologice ale procesului educativ, de la condițiile concrete de lucru, de la tema lecției, utilaj etc., acestea alcătuind conținutul lecției de antrenament. Nu se va subordona niciodată conținutul formei.

a) *Rolul conducător al antrenorului.* Antrenorul are rolul de a dezvolta copiilor mișcările de bază și de a-i dota cu cunoștințele fundamentale ale jocului de baschet și în același timp de a-i educa.

Acestuia îi revine sarcina să se pregătească în vederea fiecărei lecții de antrenament, să folosească timpul în mod rațional în lecții, să pregătească materialul didactic, să respecte condițiile igienice.

Antrenorul trebuie să folosească tonul cel mai potrivit, să aibă tact pentru a trezi în copii respectul dar în același timp și dragostea.

Trebuie să aibă răbdare, să creeze o atmosferă de voie bună, de veselie. Este necesar să existe severitate, dar și multă atenție și înțelegere.

În timpul explicațiilor și a demonstrațiilor antrenorul trebuie să cuprindă tot timpul în cîmpul său vizual întregul colectiv.

b) *Însușirea sistematică de către copii a jocului de baschet.* Antrenorul trebuie să stabilească precis sarcinile instructiv-educative ale fiecărei lecții. De exemplu, lecția va avea ca sarcină instructivă aruncarea la coș de pe loc, de la linia de pedeapsă, cu o mînă, din față, iar ca sarcină educative ale fiecărei lecții. De exemplu, lecția rului. (Copiii împărțiți pe 2 grupe, la 2 panouri — concurs — cine execută mai multe aruncări reușite, în 10 minute. Se controlează singuri, declarînd coșurile marcate).

Antrenorul trebuie să se gîndească bine la alegerea materialului de predare, în raport cu posibilitățile copiilor și în conformitate cu programa unică (de pildă nu se vor preda aruncările de la semidistanță, deoarece copiii nu au forță ; de asemenea nu se va preda tehnica specială a pivotului etc.). Își va fixa anumite puncte de perspectivă în planificarea pe care și-o alcătuiește (de exemplu, pentru fiecare pătrar va căuta să ajungă la fundamentarea și realizarea unuia sau a două elemente de tehnică, cu deprinderea lor corectă).

Fiecare lecție va avea un conspect bine alcătuit și bogat în material metodic. Antrenorul trebuie să-și dea osteneala spre a găsi metodele cele mai bune pentru învățarea, să zicem, a pasei cu două mîini. Pentru aceasta trebuie să facă exerciții pregătitoare fără minge, cu mingi medicinale, cu coardă, cu măciuci și în fine cu mingea de baschet. El trebuie să cerceteze cunoștințele motrice anterioare și de bază ale copiilor, pentru a le folosi în predarea noilor cunoș-

tințe (ex. : copiii știu să arunce cu piatra, sau știu să arunce mingea de handbal, deci aceste cunoștințe ale lor vor putea fi folosite în învățarea pasei cu o mînă deasupra umărului).

Antrenorul va trebui să transmită copiilor cunoștințele cu multă competență și foarte convingător, pentru a asigura o temeinică însușire a noilor cunoștințe și deprinderi în baschet (să nu șovăie, să nu aibă ezitări, nesiguranță în explicație și execuție).

c) *Educarea în spiritul datoriei de viitor cetățean al patriei.* Organizarea lecțiilor de lucru trebuie făcută în așa fel încît să se formeze la copii o atitudine pozitivă față de învățătură, față de însușirea în cît mai bune condiții a jocului de baschet, precum și față de obligațiile pe care le au în viață.

În desfășurarea antrenamentului, antrenorul trebuie să atragă atenția copiilor din grupa cu care lucrează asupra interesului pe care trebuie să-l manifeste ca pionieri, față de învățarea baschetului, pentru a deveni în viitor cadre tehnice bine pregătite, care să sprijine activitatea echipelor din campionatele naționale și chiar a loturilor naționale, slujind astfel cu cinste și devotament interesele patriei.

Se vor da mereu exemple din viața și activitatea pionierilor sovietici, a baschetbaliștilor noștri fruntași, a sportivilor din Uniunea Sovietică și țările de democrație populară.

d) *Legătura cunoștințelor căpătate cu realitățile practice ale vieții și jocului și cu teoria baschetului.* Exercițiile cu caracter educativ și aplicativ în cadrul perspectivei de dezvoltare multilaterală a copiilor îi va face să ajungă să aplice cunoștințele căpătate și în viața de fiecare zi.

Toate elementele tehnice vor fi executate în condiții cît mai apropiate de joc și chiar în joc (spre exemplu „pivotul" după învățare va fi repetat în exerciții cu adversar și apoi în jocuri dinamice „stăpînii mingii", doi cîte doi, iar la urmă în joc de școală cu tema pivotul).

Cunoștințele practice din jocul de baschet vor fi împletite cu cele teoretice, la nivelul înțelegerii copiilor, cu exemplificări și exerciții imediate (de exemplu se va vorbi despre condițiile unei pase bune : ea trebuie să fie dată coechipierului — în timp util — cu viteză moderată — la înălțimea cea mai convenabilă, fără efect etc. Apoi se exemplifică în cazuri izolate cu doi, trei executanți și în timpul unui joc scurt de demonstrație).

e) *Munca în colectiv și cea individuală.* În baschet ca și în toate jocurile sportive în timpul lecțiilor se formează deprinderea de a munci în colectiv și de a acționa în colectiv. Totuși munca în colectiv nu exclude munca individuală, independentă, ci dimpotrivă ea îi ajută fiecărui copil să înțeleagă și să îndeplinească mai bine sarcinile ce-i stau în față în vederea acțiunilor în colectiv și să servească astfel colectivul.

Iată deci cum antrenorul va putea duce o muncă de individualizare cu copiii, însă de foarte scurtă durată și supraveghiindu-i în permanență (ex. : copiii, care nu și-au însușit driblingul sau aruncarea la coș de pe loc ori din deplasare își vor forma mîna, brațul, cotul, își vor lega mișcarea brațului de mișcarea picioarelor, își vor dezvolta precizia în aruncări, coordonarea alergării cu prinderea mingii, săritură și aruncare — lucrînd pe ateliere în grupe restrînse).

Această muncă intensă și de durată, care cere răbdare și perseverență, copiii trebuie să o accepte deoarece numai așa vor putea ajuta echipa din care fac parte (iată prin urmare din nou și latura educativă).

f) *Varietatea metodelor de predare,* constituie una dintre cele mai importante cerințe ale lecției de antrenament.

Spre exemplu în prezentarea succesivă și sistematică a elementelor din materialul propus în lecția respectivă, este nevoie de o expunere verbală vie, plină de colorit, dar scurtă, întovărășită de o demonstrație perfectă.

Antrenorul să îmbine predarea fiecărui element cu o poveste captivantă din istoricul dezvoltării elementului respectiv în baschet, sau cu o întîmplare trăită de antrenor.

El mai poate folosi manualele și cărțile de baschet apărute în librăriile noastre în limba romînă sau alte limbi.

Copiii vor lua cunoștință de titluri, de imagini, se vor uita curioși la scheme. Își vor da seama de importanța jocului de baschet, văzînd cît s-a scris.

Este indicat să fie folosite kinograme sau instantanee luate de la antrenamentele cu copii din alte centre.

Pot fi prezentate filme de scurt metraj cu jocuri de baschet ale copiilor sau ale echipelor fruntașe și apoi analizate.

Este bine să se facă studiul însușirii de către copii a elementelor predate, prin fotografii.

Copiii se vor entuziasma văzîndu-și chipurile și se vor întrece să execute cît mai bine pentru a fi des fotografiați ca exemple pozitive (se poate alcătui un panou sau al-

bum cu fotografiile care redau mai concret mişcările).

Copiii pot fi îndrumaţi să facă mici compuneri şi desene pe marginea lecţiilor ţinute, sau cu subiect din jocul de baschet.

Antrenorul să pună întrebări copiilor şi să stea de vorbă cu ei în aşa fel încît din răspunsurile lor să-şi dea seama de măsura în care metodele folosite au avut succes, de ce trebuie să facă şi ce nu.

El trebuie să fie gata să improvizeze la moment metoda cea mai bună, folosind o varietate de metode în predare, căutînd ca prin acest mijloc să organizeze pe copii în scopul ca ei să-şi însuşească activ şi conştient materialul prezentat.

Această varietate a metodelor de predare nu poate constitui un scop în sine ci trebuie realizată ţinîndu-se seama de scopul şi conţinutul lecţiilor de antrenament.

g) *Particularităţile de vîrstă ale copiilor :*

— în lucru cu copiii trebuie folosit în special elementul emoţional şi demonstrativ ;

— elementul care urmează să fie însuşit trebuie făcut accesibil unui număr cît mai mare de simţuri determinînd senzaţii specifice ;

— antrenorul să poată şi să încerce să pătrundă în lumea gîndirii copilului ;

— să nu se piardă în explicaţii inutile pe care copiii nu le pot înţelege ;

— să folosească un limbaj ales. Să se ajute mereu de demonstraţii şi corectare ;

— să ţină seama de varietatea activităţii lor în cadrul lecţiei şi justa ei dozare în ce priveşte durata ;

— şedinţa de lucru să nu fie monotonă. Este ştiut că mişcările monotone şi care se repetă mult timp, nu plac copiilor şi-i obosesc. Iată un exemplu : un copil luat într-o excursie pe un teren plat, după maximum 10 km, manifestă o stare de oboseală totală de neînvins. Se opreşte complet moleşit, are cearcăne, faţa palidă, ochii împăienjeniţi etc. Acelaşi copil, într-o altă zi (fiindu-i strecurat în buzunar un podometru), pus să se joace, să zburde cu mingea cu alţi copii, făcînd cu ei diferite jocuri cît mai variate, se va observa, nu numai că nu stă nici o clipă — dar că fuge şi sare în continuu (ba sare şi pe loc sau aleargă atunci cînd prin cine ştie ce reguli ale jocului nu are voie să se deplaseze) înregistrînd pe podometru 22—25 km, fără să manifeste nici o oboseală. El se va opri din joacă numai datorită unui factor extern obiectiv : ploaie, înnoptare, intervenţia mamei sau a tatălui etc. ;

— în fiecare lecţie să nu se înveţe mai mult de un procedeu tehnic ;

— antrenorul trebuie să ştie că la această vîrstă atenţia copiilor oboseşte repede, după 30—40 minute ;

— ca mijloace de învăţare trebuie folosite exerciţii variate şi multe jocuri cu aplicaţie la tema respectivă ;

— aşa după cum s-a mai spus, copiii îşi întipăresc în memorie, extraordinar de bine, tot ceea ce văd, observă şi aud, de aceea demonstrarea corectă şi repetată a mişcărilor de baschet, explicarea vie a jocului sau a jocurilor ajutătoare, cu exemplificări de figuri şi faze ale jocului, au o mare însemnătate ;

— în general toate deprinderile şi îndemînările cîştigate prin exerciţii trebuie valorificate în jocuri dinamice sau chiar în joc de şcoală cu reguli reduse ;

— să nu se treacă de la început la jocuri complicate, care pe lîngă faptul că micşorează precizia procedeelor tehnice sau chiar a acţiunilor tactice, producînd o puternică stare emoţională, îi determină pe copii să nu mai răspundă prompt la comenzile antrenorului care conduce jocul ;

— este bine să se treacă treptat de la jocul prin care se foloseşte metoda globală (iniţial) la exerciţii cu caracter analitic, mai puţin atractive, dar în care se şlefuieşte mişcarea şi se trezeşte totodată sentimentul de muncă conştientă (de exemplu la început copiii vor face driblinguri fără nici o explicaţie de amănunt ci doar după anunţarea şi demonstrarea procedeului, aplicîndu-l în ştafete diferite ; pe urmă se va trece la analizarea mişcării şi precizarea ei, pentru ca apoi driblingul să fie din nou folosit în jocuri dinamice şi joc de şcoală, insistîndu-se asupra corectitudinii execuţiei) ;

— dacă se iveşte oboseala ea va fi uşor îndepărtată prin schimbarea exerciţiilor sau introducerea unui joc ;

— pe măsură ce timpul trece şi copilul creşte — anii II—III, capacitatea de coordonare dezvoltîndu-se treptat, se poate cere executarea din ce în ce mai corectă a mişcărilor ;

— din anul II însuşirea procedeelor tehnice trebuie să fie urmărită cu multă atenţie căutînd să fie executate în forma cea mai corectă ;

— pentru reuşită este necesară o adaptare a tuturor condiţiilor de efectuare a exerciţiilor la posibilităţile copiilor. Se va lucra cu o minge de baschet din cele roşii cu 3 benzi, care se fabrică în momentul de faţă la noi în ţară şi care are un format mai mic, sau cu o minge de fotbal. Se vor folosi panourile reduse şi mobile preconizate de autorul sovietic Preobrajenski, care

se fixează în 5 minute la panourile normale micșorînd totodată lungimea terenului și avînd coșul la 2,55—2,60 m de la dușumea (vezi revista Cultură Fizică și Sport nr. 10—1955). C.C.F.S.-ul a dispus confecționarea unor astfel de panouri. Dacă se pot construi terenuri speciale atunci dimensiunile să fie 22/12—20/11 m. Sînt specialiști care recomandă păstrarea dimensiunilor regulamentare ale terenurilor și scăderea timpului de joc la 8—10 minute repriza. Noi nu împărtășim această opinie. O repriză care se termină atît de repede nu poate da satisfacție nici chiar copiilor. Într-un joc serios copiii nu prea obosesc. Sînt preocupați de reguli, nu știu să folosească mingea în momentul cel mai bun; de foarte multe ori sînt timpi morți în joc. Ei dau jocului mult mai multă importanță decît credem noi. Sînt gravi, reținuți. Mai ales într-o dispută mai serioasă, sînt atît de preocupați de răspunderea pe care o au încît nu mai pot imprima jocului un tempo rapid, sînt rare rafalele de joc și acele clipe cînd uită de gravitatea momentului.

A-și propune 2 reprize a 15 minute fără oprirea cronometrului, cu pauza respectivă de 15 minute, pe un teren normal, redus doar prin aplicarea panourilor speciale la panourile mari obișnuite.

— Alt fapt important pentru copii este eliminarea amănuntelor pretențioase a regulilor de joc.

Tot ca o caracteristică a vîrstei copiilor este capacitatea scăzută de a suporta schimbările bruște de temperatură. De aceea antrenorul trebuie să ia toate măsurile atît în timpul lecției de antrenament, cît mai ales în micile pauze și după antrenament.

Sînt indicate lecțiile în aer liber, însă în măsura în care timpul o permite și mai ales ținînd seama de cele spuse mai sus.

La această vîrstă este momentul ca antrenorul să speculeze spiritul de inițiativă, de creație, curajul răspunderii, hotărîrea, îndrăzneala, să educe deprinderile igienice etc.

— Copiii trebuie să fie educați în grija și respectul pe care trebuie să-l aibă pentru avutul obștesc și pentru aceasta — așa cum s-a mai spus — să fie direct interesați în păstrarea și îngrijirea materialului și echipamentului cu care lucrează. Aș propune colorarea mingilor și echipamentului pe grupe, pentru a constitui un stimulent între grupele aceluiași centru.

h) *Unitatea de acțiune a antrenorilor.* Antrenorii, dacă sînt mai mulți în același centru, lucrînd cu grupe diferite de copii, este necesar să-și coordoneze cît mai bine acțiunile pentru stabilirea unei metode unice în organizarea procesului de instruire a copiilor, însă nimeni nu-i va împiedica, ba chiar este indicat, să găsească fiecare cele mai variate metode în munca lor individuală. În procesul activității pedagogice ei trebuie să aibă deci o linie unitară.

Disciplina

Antrenorul trebuie să-și asigure un prestigiu de neclintit în ochii copiilor. Acest prestigiu se bazează în primul rînd pe cunoștințele sale profesionale desăvîrșite, pe ținuta morală exemplară, cît și îmbrăcămintea adecvată și sobră, pe teren sau în sală.

— El trebuie să fie punctual și acest lucru îl va cere tuturor copiilor.

— Trebuie să vină cu materialul ce urmează să-l expună bine pregătit spre a nu da naștere la comentarii, deoarece copiii au un spirit critic foarte dezvoltat.

— Să fie exigent în echiparea uniformă a copiilor la ora de antrenament.

— Să primească raportul cu toată solemnitatea cuvenită, atît la începerea ședinței de lucru cît și la terminare.

— Să ceară de la copii să urmărească cu atenție toate explicațiile.

— Copiii să fie împărțiți pe grupe mici de lucru, care să cuprindă maximum 10-12 persoane.

— Pentru impunerea disciplinei este indicat să se facă o parte introductivă atractivă și variată acesta fiind primul contact cu copiii. Este momentul cel mai prielnic pentru a pune stăpînire pe colectiv, ridicîndu-i totodată starea emoțională printr-o serie de exerciții și jocuri de mare efect, executate extraordinar de rapid și alternate cu exerciții de front și ordine.

— Copiii trebuie să termine această primă parte, îmbujorați la față, plini de voie bună, dornici de mișcare.

— Este bine să fie ținuți în formație strînsă în momentul explicației, să nu fie răspîndiți pe o suprafață mare, greu de supravegheat.

— Să fie remarcați copiii ascultători și disciplinați și să fie dojenite (înfierate) acțiunile rele ale celor obraznici.

— Antrenorul să țină o permanentă legătură cu școala de bază (profesorul, diriginte le și familia fiecărui copil).

— În timpul jocului, deci în timpul unei activități care le place și chiar cu ajutorul ei să se educe la copii disciplina liber consimțită, atît ca atitudine în timpul desfășurării jocului și în respectarea regulilor cît și pe viitor.

Pentru menţinerea ordinei în timpul orei se recomandă ca înainte de începerea explicaţiilor să se ia toate mingile, dacă acestea se găsesc la copii.

Metodica predării lecţiilor de baschet

a) *Începutul orei.* Primele minute ale primului contact, consacrate organizării şedinţei, au o mare importanţă. Aşa cum am arătat în rîndurile de mai sus, antrenorul care acordă toată grija organizării primelor minute ale şedinţei, pe lîngă altele face şi economie de timp în vederea activităţii următoare cu copiii.

Se recomandă :

1. Asigurarea condiţiilor igienice (sala să fie aerisită, curăţită, praful şters). Se controlează în cel mai scurt timp prezenţa copiilor. Se numesc din timp copiii de serviciu sau responsabilii care dau raportul şi o notiţă cu cei absenţi.

Urmează o scurtă informare asupra celor absenţi, inspectarea ţinutei şi observarea stării fizice şi emoţionale a copiilor.

Antrenorul trebuie să ajungă ca în cel mai scurt timp să cunoască fiecare copil, nu numai ca persoană fizică, ci şi întreaga lui structură sufletească, făcînd în acelaşi timp investigaţii asupra înclinaţiilor bune şi rele ale copiilor, educîndu-le pe unele şi înlăturîndu-le pe celelalte.

2. Tot materialul cu care se va lucra să fie gata pregătit de la începutul şedinţei, aranjat la locul lui aşa încît să poată fi luat şi folosit cu uşurinţă atunci cînd este nevoie de el. Instalaţiile să fie puse la punct şi gata pentru întrebuinţare (panourile mobile ale copiilor).

De asemenea să fie luate toate precauţiile pentru evitarea accidentelor. Deci totul trebuie să fie pregătit din vreme. Nu se vor umfla atunci mingile, nu se va căuta în timpul şedinţei magazinerul pentru a da mingile medicinale, corzile, măciucile şi alte materiale, nu va fi chemat atunci electricianul să repare lumina care nu ardea de o săptămînă etc. Dacă are loc o şedinţă teoretică trebuie să fie pregătită o tablă, cretă, cîrpă de şters, planşe sau alt material didactic. Această organizare este de dorit să fie făcută de copii îmvăţiţi în echipe speciale. Dacă este ceva de arătat trebuie făcut în aşa fel încît să vadă toţi copiii.

3. Valoarea lecţiei depinde de atenţia pe care o acordă antrenorul, chiar de la începutul şedinţei, legăturii dintre ceea ce urmează să predea şi ce s-a predat mai înainte. Este bine să se facă o scurtă recapitulare a elementelor învăţate în şedinţa trecută şi să se urmărească măsura în care copiii au reţinut. Antrenorul să pună copiilor întrebări sau să-i pună să execute, dar să dea importanţă şi întrebărilor pe care le pun copiii.

4. Copiii să fie educaţi apoi în lumina participării conştiente la lecţie luînd cunoştinţă de la începutul şedinţei de scopul lecţiei printr-o enunţare scurtă, precisă, limpede şi pe înţelesul lor.

b) *Expunerea noilor cunoştinţe în cadrul lecţiei de antrenamente.*

O condiţie fundamentală în expunerea noului material este ca el să se desfăşoare după un plan dinainte stabilit, deci să existe un conspect bine întocmit.

Iată momentele expunerii noilor cunoştinţe :

— după enunţarea procedeului care urmează să fie învăţat, acesta este demonstrat, apoi se explică necesitatea de a fi executat cît mai corect, prezentîndu-l într-o fază reală de joc. Se va pune accentul pe corectitudinea şi eficacitatea procedeului ;

— urmează demonstrarea analitică a procedeului, cu explicaţii care precizează şi întregesc demonstraţia concentrînd atenţia copiilor asupra elementului de bază şi a amănuntelor ;

— după aceasta se repetă demonstrarea procedeului în întregime ;

— se verifică apoi înţelegerea celor expuse, prin chemarea unor copii care să execute procedeul arătat ;

— se corectează greşelile ;

— se exemplifică din nou şi se trece apoi la executarea procedeului pe grupe mici de copii ;

— se corectează şi se exemplifică din nou repetînd ;

— se scot în relief greşelile grave fără să se ridiculizeze copiii mai puţin îndemînatici ;

— se evidenţiază copiii care au dat dovadă de multă bunăvoinţă.

Între aceste momente există o strînsă interdependenţă. Succesiunea lor nu trebuie să fie încadrată într-o schemă rigidă.

Este interesant de ştiu care sînt etapele în procesul de instruire al copiilor. Iată cum am văzut eu această problemă, în mare.

Am spus mai înainte că la această vîrstă copiii sînt ușor impresionabili și de aceea antrenorul trebuie să caute să pătrundă în lumea gîndurilor și sentimentelor lor.

Trebuie folosit elementul emoțional, senzorial și să se facă apel la puterea de percepție a copiilor. La această vîrstă mintea copiilor ia cunoștință foarte ușor de tot ce se întîmplă în mediul înconjurător cu ajutorul simțurilor și în special cu simțul văzului. De aici și puterea de imitație a copiilor.

La începutul perioadei de pregătire, timp de 2—3 săptămîni copiii trebuie duși cu regularitate să vadă diferite jocuri. În această perioadă lecțiile lor de antrenament pot coincide cu antrenamentele echipelor fruntașe din asociația care patronează centrul de copii. Astfel vor asista atît la antrenamentele celor mari (care mai ales în momentele vizitelor copiilor trebuie să fie serioase) cît și la jocurile lor.

Duminica vor fi duși la jocurile oficiale ale primei echipe, sau vor fi organizate întîlniri amicale între echipa fruntașă și alte colective.

Copiii vor trăi cu pasiune jocurile pe care le văd urmărind echipa favorită. Se vor entuziasma, vor participa cu tot sufletul la jocul echipei colectivului lor, încurajînd-o. Chiar dacă nu au mai văzut niciodată un joc de baschet, acum îl vor urmări cu pasiune.

Antrenorul va sta în mijlocul lor și le va da toate explicațiile necesare răspunzînd în același timp întrebărilor pe care le vor pune copiii. El va căuta cu mult tact să provoace întrebările copiilor.

Copiii sînt curioși, observă, încep să gîndească, doresc să știe cauza anumitor lucruri, se entuziasmează.

Acum antrenorul le poate educa anumite legături de prietenie cu jucătorii primelor echipe, cu jucătorii cei mai buni și care pot constitui un exemplu pozitiv. Copiii vor vedea în prietenii lor mari idealul spre care vor să ajungă și vor căuta să-i imite. Asistînd la jocuri bune li se dă posibilitatea să-și imprime imagini corecte, li se trezește dorința de a face și ei ceea ce fac cei mari. Doresc să învețe cît mai curînd, doresc să joace.

După al treilea sau al patrulea joc la care sînt aduși să asiste și în care timp li s-au dat informații asupra jocului, antrenorul le va da anumite sarcini de îndeplinit.

Vor fi puși să urmărească scorul ținînd o evidență foarte simplă a lui sau timpul de joc, să semnalizeze cînd mingea sau un jucător sînt afară din joc, sau cînd mingea a intrat în coș etc.

Apoi vor fi puși să urmărească jucătorul preferat și să povestească la urmă cum a reușit să-și țină adversarul, sau de cîte ori a aruncat la coș, de pe loc ori din alergare, cum a pasat, de cîte ori a marcat etc.

O etapă superioară ar fi aceea de a-i lăsa pe copii, imediat după jocul privit, să se joace cu mingea în sală, imitînd ceea ce au văzut. Se vor arbitra singuri, antrenorul intervenind numai în cazul în care se naște o dispută sau confuzie în interpretări. Specificul individual al acțiunilor ce domnește la această vîrstă, tinde acum să se transforme în spirit de echipă, care acceptă un regulament.

Această subordonare a intereselor individuale celor colective să se realizeze sub îndrumarea atentă și continuă a antrenorului.

Se trece acum la învățarea treptată a unor elemente tehnice așa după cum s-a mai spus, într-o formă plăcută, distractivă. Apoi se va trece la exerciții cu caracter analitic.

La această vîrstă predomină însușirea corectă a elementelor de tehnică, care dă copiilor o bază pentru activitatea lor viitoare. Acum se fundamentează deprinderile corecte în baschet. Acest proces de instruire în lumina celor afirmate mai înainte trebuie să îmbrace un caracter emoțional. Problemele de organizare a lecțiilor, de repetare și dozare a efortului conforme particularităților de vîrstă, se deosebesc fundamental de lecțiile pentru adulți.

Se cere precizia în mișcări și corectarea greșelilor imediat. Antrenorului să nu-i fie indiferent felul cum execută copiii mișcările. Instruirea tehnică constituie baza instruirii tactice de mai tîrziu.

Nu se poate vorbi la această vîrstă a copiilor de educarea gîndirii tactice, în sensul propriu al cuvîntului.

Este mare lucru dacă se ajunge la o activitate conștientă, adică să-și dea ei singuri seama de rostul prezenței lor în aceste centre, de importanța executării corecte a diferitelor procedee tehnice și găsirea soluțiilor celor mai bune în acțiunile de atac și apărare ale jocului, pe baza cunoștințelor elementare pe care le au în tactică.

Este interesant de văzut cum reușesc copiii să se descurce spontan, în situațiile mai grele impuse de joc. Nu este necesară încărcarea programei cu cunoștințe tactice, pe care de altfel nici nu ar fi în stare să

le înţeleagă şi i-ar plictisi, dar este necesar să-i obişnuim pe copii să gîndească, în sensul de a alege singuri calea cea mai potrivită pentru a ieşi din impasul de moment al unei faze de joc.

Toate lecţiile se vor termina cu joc, în care se vor aplica elementele învăţate în acea şedinţă. Numai aşa procedeele tehnice şi acţiunile tactice vor avea cu adevărat aplicativitate.

Ţinînd seama de tot ce am spus putem fi convinşi că secretul reuşitei în educaţia şi instruirea copiilor, nu este acela de a-i învăţa pisîndu-i neîncetat, ci de a-i pune să înveţe lucruri care să-i intereseze, într-o formă atractivă.

Aşa vor prinde gustul jocului de baschet şi-l vor îndrăgi.

În încheiere ţin să precizez că trebuie acordată o atenţie deosebită alegerii persoanei cu care vor lucra copiii.

Să nu fie desemnat un jucător la întîmplare aşa după cum se obişnuieşte, lipsit de spirit pedagogic, experienţă didactică şi tact, ci un antrenor sau profesor priceput, căruia îi plac copiii şi care are o bogată activitate.

Încheiez cu localizarea unei maxime vechi spunînd : dorim mai curînd un colectiv cu juniori şi copii — fără seniori — decît un colectiv cu seniori, dar fără copii şi juniori.

După campionatele mondiale de scrimă-juniori de la Luxemburg

ERNEST MEŞTER

Campionatele mondiale de juniori au avut loc anul acesta în capitala micului ducat al Luxemburgului, care datorită aşezării sale pitoreşti este unul dintre oraşele cele mai vizitate din Europa de Vest.

Acest campionat mondial al juniorilor are o denumire oficială destul de semnificativă: „Criterium mondial des jeunes" (cuvîntul criterium provine din grecescul „criterion" şi înseamnă „a arbitra, a judeca", a scoate la iveală).

In ultimii 2—3 ani, această competiţie a început să ia amploare datorită tocmai scopului care a fost urmărit prin crearea ei, acela de a întruni pe cei mai buni juniori din lume în cadrul acestei discipline sportive. Dacă în primul an al organizării, la aceste campionate au participat numai reprezentativele a cîtorva ţări, anul acesta competiţia a întrunit tineretul din 14 ţări şi putem afirma că reprezentativele din ţările de democraţie populară, unde tineretul se bucură de o atenţie deosebită, au contribuit în mare măsură la succesul şi creşterea acestei competiţii.

In primii ani competiţia s-a desfăşurat numai la două arme (floretă băieţi şi sabie), în anul 1955 la Budapesta s-a mai inclus proba de floretă fete, iar anul acesta, datorită în mare parte insistenţelor reprezentanţilor R.P.U. şi ai ţării noastre s-a inclus şi spada.

Participarea noastră şi rezultatele obţinute la acest campionat dovedesc orientarea bună a Comisiei centrale de scrimă din ţara noastră pentru problemele tineretului.

După un clasament neoficial din cele 14 ţări care au participat, ţara noastră a ocupat locul 4 lăsînd în urmă multe ţări cu tradiţie şi renume mondial în acest sport.

In ediţia din acest an a campionatelor reprezentativa ţării noastre a participat cu trei trăgătoare la floretă fete, trei trăgători la floretă băieţi, trei trăgători la spadă şi doi trăgători la sabie. Dintre aceştia am avut:

3 finaliste locurile 2, 5, 6 (floretă fete); 2 în sferturi de finală (floretă băieţi); 1 în sfert de finală (spadă); 2 în semifinală (sabie).

Aceste rezultate arată o creştere a nivelului individual al trăgătorilor noştri şi în acelaşi timp şi o omogenitate a formaţiei noastre. Competiţia ne-a pus la o grea încercare, prin valoarea şi numărul participanţilor.

Iată numele şi performanţele unora dintre cei prezenţi :

Floretă fete : Colombetti, campioana Italiei (la junioare şi senioare) a 2-a clasată la campionatele mondiale de senioare ; Restö, a treia clasată la recentul concurs pentru maestre din R.P.U., Ebert, campioana Austriei, Salbach, cîştigătoarea turneului de la Viena ;

Floretă băieţi : Fülöp, cîştigătorul competiţiei care recent l-a înlocuit pe Gyurica, campion mondial la seniori în echipa reprezentativă a R.P.U. ; Kamuti (R.P.U.), Curletto (Italia), Milanesi (Italia) şi Debeurre (Belgia), sînt nume cunoscute nu numai printre tineri.

La spadă nu se poate vorbi de nume consacrate, tineretul fiind admis pentru prima oară la o asemenea competiţie, dar tocmai necunoaşterea adversarului a reprezentat o greutate pentru concurenţi.

La sabie însă situaţia este asemănătoare cu cea de la floretă fete şi băieţi ; întîlnim nume consacrate ca Mendelenyi (R.P.U.), Köstner (R. F. Germană), Brondi (Italia), Horvath (R.P.U.), Chicca (Italia), Zub (R.P.P.) eliminat de reprezentantul nostru Mezei, Stiller (R. F. Germană) etc.

Ce concluzie am putut trage în urma desfăşurării campionatelor la diferitele probe atît la participanţii noştri, cît şi a celor străini ?

Floretă fete : Trăgătoarele noastre au depăşit concurentele celorlalte ţări prin tehnica lor superioară (Maria Taitiş), pregătirea fizică concepţia tactică, varietate (Olga Orban) şi tenacitate în luptă (Orb Ecaterina), ajungînd capi de serie în grupele eliminatorii în afară de Orb.

Romîncele s-au dovedit superioare tuturor concurentelor, fiind depăşite doar de Restö (R.P.U.) care a ocupat primul loc, datorită tehnicii sale superioare în lupta apropiată şi pregătirii fizice corespunzătoare efortului de intensitate mare al competiţiei. Trăgătoarea maghiară s-a dovedit superioară şi în privinţa experienţei ei de concurs ; ea a participat la campionate după un număr mare de concursuri.

Cum a ajuns sportiva maghiară să obţină acest rezultat ?

In acest caz este vorba mai mult de adaptarea la concurs decît de superioritatea din punct de vedere tehnic. A afirma că reprezentantele noastre ar fi inferioare din punct de vedere tehnic ar fi categoric greşit. Sportivele noastre, deşi fiecare dintre ele are la bază o şcoală cu caracteristici diferite şi aceasta s-a dovedit a fi un fapt pozitiv, — nu au fost inferioare, ci putem spune că în lupta de la distanţă normală au fost superioare tuturor adversarelor inclusiv Restö.

Secretul succesului concurentei maghiare constă deci în desfăşurarea antrenamentelor în condiţii de concurs.

Trăgătoarele noastre n-au tras în finală, la nivelul formei arătate în probele eliminatorii, în sferturile de finală şi semifinală.

Acest lucru se explică prin faptul că ele au făcut numai unul sau maximum două antrenamente pe zi şi intensitatea acestor antrenamente nu numai că nu a depăşit intensitatea efortului depus în concurs dar nici măcar nu au atins-o.

Marile competiţii de scrimă, aşa cum s-a întîmplat şi în acest campionat, încep dimineaţa iar finala probei respective are loc în aceeaşi zi, în timpul nopţii.

Față de această situație maghiarii au introdus trei antrenamente pe zi: unul dimineața (cu conținutul, pregătirea fizică), unul înainte de masă (pregătire tehnico-tactică), unul după-amiaza care se prelungește de multe ori pînă seara tîrziu cu teme convenționale și luptă liberă.

In afară de adaptarea antrenamentelor din punctul de vedere al duratei și caracterului concursului ei folosesc foarte mult și repetarea numeroasă a acelorași exerciții tehnice, ceea ce duce la formarea stereotipului dinamic foarte util fiecărui trăgător.

Repetările multiple ale aceleiași acțiuni au un dublu avantaj. Duc pe de o parte la însușirea corectă a tehnicii prin instalarea solidă a stereotipului dinamic și pe de altă parte creează o rezistență superioară, deosebit de utilă spre sfîrșitul competiției cînd oboseala are condiții mai favorabile de apariție (efortul depus, sensibilitate nervoasă etc.). Un accent deosebit trebuie pus pe repetarea acțiunilor caracteristice luptei apropiate în care trăgătoarele noastre s-au dovedit inferioare. In condițiile luptei apropiate timpul necesar observării suprafețelor vulnerabile și executării ripostei adecvate este extrem de scurt. Trăgătorul trebuie să aibă o viteză de reacție foarte bună. Ea se obține numai prin repetări multiple în condiții asemănătoare celor din timpul concursului.

De celelalte concurente nu este cazul să ne ocupăm deoarece nu au adus nimic nou prin felul lor de a trage.

La proba de floretă trebuie remarcat că, sînt anumite schimbări aduse de maghiari în privința tehnicii școlilor cunoscute în floretă. Aceste schimbări dintre care unele nu pot fi aplicate și la fete (decît în foarte rare cazuri de exemplu Colombetti) au survenit în urma introducerii arbitrajului cu ajutorul aparatului electric de floretă și a floretelor electrice. Datorită vîrfului electric al floretei, așa cum se prezintă astăzi loviturile trebuie date aproape perpendicular pe spațiul regulamentar și cu o greutate care să atingă 500 gr, pentru ca aparatul să semnaleze lovitura.

Maghiarii au ținut cont de această nouă situație creată de aparat și indiferent de poziția brațului au aplicat loviturile în așa fel încît vîrful să ajungă perpendicular pe suprafața vulnerabilă. Pentru aceasta era nevoie ca în multe situații lovitura să fie dată cu ajutorul lucrului din articulația pumnului. Ei au schimbat chiar poziția de gardă la băieți, aceasta fiind executată cu ducerea înainte a umărului drept, sau stîng (depinde de brațul cu care se trage) și retragerea regiunii abdominale, poziție caracteristică trăgătorilor Fülöp, Papp și Kamuti.

Această poziție a pus în mare dificultate adversarii care au găsit cea mai mare parte din suprafața vulnerabilă retrasă și acoperită de brațul înarmat.

Pentru a putea fi loviți cînd adoptă această poziție sînt indicate acțiunile la flanc.

Floretă băieți: Și la această armă primele locuri au fost ocupate de trăgători din R.P.U.

Maghiarii au adaptat și tactica lor la această nouă situație creată de aparatul electric. Ei execută atacuri directe, alegînd bine momentul și distanța atacului.

Marea deficiență a trăgătorilor noștri a fost lipsa pregătirii mo-

mentului de atac a tempoului şi a distanţei de atac (Csipler), nehotărîrea (Laszlo) şi acţiunile complicate (Mureşan).

Trăgătorii Fülöp şi Kamuti au acţionat întotdeauna după pregătirea cu multă răbdare a momentului de atac şi atunci au pornit cu multă hotărîre şi foarte rapid (datorită lucrului eficace al picioarelor) în executarea atacurilor. În cazul nereuşitei atacului ei au rămas aproape de adversar şi după pararea loviturii adversarului încercau împungeri din orice poziţie.

Din acest punct de vedere trăgătorul Fülöp a fost o revelaţie. El a lovit valabil; loviturile fiind semnalate de aparat, chiar din poziţii din care realizarea loviturii a fost considerată imposibilă. Acesta este rezultatul unei pregătiri îndelungate, o pregătire specială prin numeroase şi variate exerciţii.

Arbitrajul. Atît la floretă băieţi cît şi la floretă fete este bine să reţinem două fapte foarte importante:

a) Majoritatea arbitrilor prezenţi au oprit fazele după aprinderea becului alb şi au anulat loviturile următoare chiar dacă acesta s-a aprins în urma loviturii ajunse pe spaţiul nevalabil, dusă cu paradă. Semnalez acest fel de arbitraj care va trebui discutat de colegiul de arbitri al F.I.S. pentru că regulamentul prezent, prevede că riposta dată după o lovitură parată pe spaţiul nevalabil, are valabilitate. Pînă se va lua o hotărîre în acest sens, trebuie să ţinem cont de acest fel de a arbitra pentru ca să nu constituie o surpriză pentru trăgătorii noştri.

b) La aceste campionate au fost utilizate aparate electrice din Italia care semnalau cu întîrziere faţă de cele de fabricaţie maghiară. Încă un element în plus pentru ca trăgătorii să nu se oprească decît numai la semnalul arbitrului şi în nici un caz să nu privească aparatul indiferent dacă este de fabricaţie italiană sau maghiară.

Spada: Concursurile de spadă au scos la iveală superioritatea italienilor, polonezilor şi a francezilor.

Felul de a trage al juniorilor nu s-a deosebit de şcoala clasică italiană cunoscută de antrenorii noştri, dar este deosebită de cea a seniorilor.

Deşi finalele la această armă au adus lupte viu disputate şi frumoase trăgătorii s-au menţinut strict în cadrul tiparelor şcolii respective fără să lase să se întrevadă perspectivele acestei arme. Dacă la celelalte arme o întîlnire între campionii tineretului şi campionii seniorilor ar duce la o luptă foarte dîrză şi nesigură în privinţa rezultatului (dovadă chiar ultimele rezultate ale lui Fülöp), la această armă (spada) balanţa este categoric de partea seniorilor.

Trăgătorii noştri s-au dovedit cu calităţi, dar vor trebui să se specializeze şi să-şi completeze pregătirea. Ei au învăţat foarte mult la acest concurs.

Sabia a fost arma la care trăgătorii juniori s-au apropiat mult de nivelul seniorilor. Maghiarii şi-au dovedit superioritatea şi în această probă datorită aceloraşi motive pe care le-am arătat la floretă, cît şi tehnicii lor avansate.

Situaţia excepţională a tinerilor maghiari care au permanenta

posibilitate, de a trage cu cei mai buni trăgători din lume le creează un avantaj mare.

La aceasta se mai adaugă şi experienţa în concursuri, trăgătorii maghiari venind cu un palmares bogat spre deosebire de ai noştri care de data aceasta au participat pentru a doua oară la un concurs internaţional.

Datorită faptului că la noi în ţară nu s-a inclus în categoria juniorilor vîrsta de 21 ani trăgătorii noştri au fost dezavantajaţi.

Reprezentantul nostru Mezei (C.C.A.) lipsit de experienţa campionatelor interne de juniori fiind şi în rezervă la seniori deşi ajuns în semifinală, unde a reuşit să-l elimine pe cunoscutul trăgător polonez Zub cu 5—1 a dovedit o formă instabilă neputînd face faţă întîlnirilor spre a se putea califica pentru finală.

Recomandări :

1) Antrenamentele trăgătorilor noştri trebuie să se ţină în condiţii asemănătoare celor din concurs.

In acest sens va trebui : a) să se facă o pregătire de mai lungă durată înaintea concursurilor de mare importanţă ; b) să se introducă antrenamentele de 3 ori pe zi ; c) exerciţiile de tehnică să fie repetate de mai multe ori în cadrul lecţiilor ; d) să se dezvolte mai mult simţul timpului şi al distanţei ; e) să se obişnuiască trăgătorii cu lupta apropiată şi să se perfecţioneze tehnica lor în această luptă ; f) să se adapteze tehnica şi tactica floretiştilor la cerinţele aparatului electric.

2) Campionatul R.P.R. de juniori trebuie să preceadă campionatul mondial al juniorilor şi să fie organizat după următoarele categorii de vîrstă : 14—16, 17—21 ani.

3) Trebuie să se mărească numărul tinerilor care să practice spada şi să se pună accentul pe specializarea lor la această armă.

4) Este necesar ca în colectivele fruntaşe să se promoveze cu curaj tineretul în echipele reprezentative.

5) De asemenea este oportună completarea echipei feminine care ne va reprezenta la campionatele mondiale de senioare şi să se înceapă de urgenţă pregătirea ei.

6) Să se asigure o cantitate mai mare şi de mai bună calitate a materialelor tehnice, (florete electrice, aparate electrice, floretă, spadă), atît pentru loturile reprezentative cît şi pentru cei din colectivele sportive.

7) Concursurile sînt încă insuficiente de aceea sarcina importantă a colectivelor este organizarea mai multor concursuri locale.

8) Antrenorii trebuie să intensifice munca de educare a tinerilor trăgători, să le dezvolte dîrzenia în luptă, ataşamentul faţă de colectiv.

Desigur că cele expuse mai sus nu reprezintă tot ceea ce se poate face şi trebuie să se facă pentru ca în anul viitor rezultatele să fie şi mai bune.

Dorim ca împărtăşirea învăţămintelor şi experienţei dobîndite de reprezentanţii noştri în cadrul întrecerilor cu sportivii de valoare din alte ţări, va contribui la ridicarea nivelului acestui sport atît în lotul R.P.R. cît şi în cadrul colectivelor sportive.

Din experiența colectivului nostru sportiv

GHEORGHE VLĂDICA
secretar al colectivului sportiv
Dinamo-Obor-București

Colectivul sportiv Dinamo-Obor a luat ființă în anul 1950.

La începutul activității, munca de angrenare în practicarea sporturilor a muncitorilor și funcționarilor a întîmpinat multe greutăți la care se adăuga lipsa echipamentului, a instructorilor și a bazelor sportive corespunzătoare. Forma organizatorică ne era inițial neclară iar activitatea sportivă ce o desfășuram era redusă. După ani de zile de frămîntări am reușit să organizăm 11 cercuri sportive a căror membri practică 15 ramuri de sport.

Astăzi se întrec în întîlnirile intercercuri nu mai puțin de 292 echipe. Munca de instruire și organizare este asigurată de aportul celor peste 200 activiști voluntari.

Orice activist sportiv își poate pune întrebarea: cum munciți și reușiți să coordonați activitatea complexă a colectivului?

În rîndurile de mai jos vom încerca să împărtășim altor colective din experiența muncii noastre.

Elementul de bază care condiționează succesele noastre îl constituie activitatea organizatorică. La început activul de conducere al colectivului format din 2 tovarăși a corespuns. Ulterior însă, datorită creșterii volumului sarcinilor s-a simțit nevoia măririi activului la 4 tovarăși care și-au împărțit munca în felul următor: secretarul care coordonează întreaga activitate, un instructor care conduce activitatea sportivă de masă și îndrumează activul voluntar, un instructor care organizează activitatea secțiilor reprezentative și gestionarul cu preocupările administrative-gospodărești. Pe lîngă acești tovarăși din activul colectivului nostru mai fac parte și antrenorii pe ramuri de sport, precum și instructorii voluntari. Conținutul activității colectivului nostru sportiv se reflectă în următoarele documente care stau la baza planificării muncii noastre: obiectivele trimestriale ale colectivului, planul de muncă lunar și programul competițional săptămînal care derivă din calendarul sportiv al C.C.F.S., al Asociației Dinamo și al colectivului nostru.

Planurile de muncă ale celor 11 cercuri sportive sînt coordonate în mod armonios datorită controlului ce-l exercită conducerea colectivului sportiv și în primul rînd faptului că aceste unități s-au consolidat devenind verigi de bază ale activității sportive. Cercurile posedă nuclee de activiști voluntari care folosesc metode variate pentru îmbunătățirea activității sportive de masă și de performanță. Un mijloc important

pentru îmbunătățirea muncii cercurilor sportive l-au constituit analizele periodice organizate în colaborare cu conducerile instituțiilor respective.

Organizațiile de partid și U.T.M. din aceste instituții, sprijină și îndrumează munca sportivă. Ele au dezbătut deseori situația activității sportive în adunări generale și au inclus în planurile lor de muncă obiective legate de sprijinirea acestei activități.

O metodă prețioasă în ridicarea conținutului activității sportive a fost întrecerea lansată de colectivul nostru sportiv pentru cucerirea steagului de cerc fruntaș. În acest scop s-a stabilit punctajul privind strîngerea integrală a cotizațiilor, participarea la concursurile pe colectiv, organizarea de competiții interne în cadrul cercurilor și participarea la întreceri între cercuri. Pentru verificarea practică a situației în fiecare cerc au fost constituite comisii. Întrecerea a provocat o mare emulație. Edificatoare sînt numeroasele schimbări pe care le-au suferit clasamentele pe cele 2 semestre ale anului 1955. Astfel, numai 3 din cele 11 cercuri sportive angrenate în întrecere și-au menținut o poziție stabilă de-a lungul anului, restul înregistrînd creșteri sau scăderi. Un stimulent l-a constituit acordarea steagului de învingător în cadrul unor ședințe festive, în prezența tuturor sportivilor din colectiv.

Condiția esențială pentru asigurarea continuității în practicarea sportului o reprezintă activitatea competițională. Pe baza unor regulamente speciale întocmite au fost organizate în 1955, 3 mari competiții, la care au participat : la prima 59 de echipe la 5 ramuri de sport ; la a doua 292 de echipe la 15 ramuri de sport iar la a treia (Cupa 30 Decembrie) 263 echipe la 15 ramuri de sport.

O largă dezvoltare a căpătat activitatea pentru trecerea normelor complexului G.M.A. Sub conducerea instructorilor voluntari, sub directa îndrumare a antrenorilor, sute de membri ai colectivului își trec normele G.M.A. la baza sportivă din cartierul Obor, sau pe cele 6 terenuri ce le posedă colectivul.

Interesul pentru activitatea sportivă de masă s-a manifestat la noi și prin organizarea campionatelor străzilor la care sute de copii au avut posibilitatea să se întreacă și astfel să fie atrași spre colectiv.

Realizarea unei mobilizări corespunzătoare s-a datorit și unei intense munci de agitație și propagandă. La cercurile noastre sportive, în incinta instituțiilor sînt instalate panouri cu programele săptămînale ale competițiilor și afișe agitatorice ; de asemenea vitrine cu trofee sportive și fotomontaje reprezentînd activitatea internă.

In domeniul sportului de performanță în anul 1955 colectivul sportiv Dinamo-Obor a avut 31 echipe angrenate în campionatele republicane din care 5 s-au întrecut în competiții de valoare republicană, 2 regionale, 9 orășenești și 15 raionale.

In ce privește rezultatele, menționăm că 18 echipe s-au clasat în primele 4 locuri, 10 pe locurile 5 și 7, iar 3 între locurile 7 și 10. Activitatea echipelor de performanță se încadrează în secțiile de specialitate care sînt conduse de organele cunoscute sub numele de birouri de secții.

Dacă acestea sînt rezultatele pozitive realizate de colectivul Dinamo-Obor este neîndoielnic că în munca noastră mai dăinuie o serie de slăbiciuni care o împiedică să ia avîntul corespunzător. Astfel conducerea colectivului nu a stimulat iniţiativele de autoconducere a cercurilor sportive. Aşa se explică că cele mai multe întreceri sportive de masă pornesc de la colectivul sportiv. La numărul mare de membri colectivul sportiv Dinamo-Obor posedă un număr încă necorespunzător de instructori pe ramuri de sport. Organizarea unui singur curs de instructori de tir, reprezintă doar o timidă încercare pentru calificarea de noi instructori. Munca educativă nu se ridică încă la nivelul necesităţilor. Atitudinea fotbalistului Vasile Gheorghe sau a handbalistului Roger Cernat care s-au sustras de la îndeplinirea sarcinilor ce le revin, exprimă o stare de lucruri încă necorespunzătoare. La aceasta se adaugă şi atitudinea de toleranţă a unor activişti, antrenori şi instructori care caută să cocoloşească slăbiciunile, cum a fost cazul la echipa de handbal din campionatul categoriei A.

Puţin interes se depune pentru dezvoltarea sportului feminin, ceea ce are repercusiuni atît în activitatea noastră de masă cît şi în comportarea echipelor reprezentative.

Preocuparea principală de viitor trebuie să o constituie îmbunătăţirea calităţii activităţii sportive. Întărirea legăturii între conducerea colectivului sportiv cu cercurile, asigurarea continuităţii prin organizarea permanentă de întreceri interesante şi de amploare şi îmbunătăţirea procesului de instruire în secţiile reprezentative, iată obiectivele care condiţionează continua dezvoltare a activităţii sportive a colectivului Dinamo-Obor.

Factorii principali balneo-climatici ai litoralului nostru și folosirea lor de către sportivi

Dr. LAURENȚIU CHIVULESCU
din consiliul regional al asociației
Dinamo Orașul Stalin

Pentru a folosi din plin binefacerile factorilor balneo-climatici ai litoralului nostru și pentru a înlătura diversele „incidente" neplăcute ale unei neraționale folosiri a acestora, în rîndurile ce urmează voi arăta folosindu-mă de experiența acumulată în decursul mai multor veri cînd am funcționat ca balneolog al policlinicii C.C.S. din stațiunea Vasile Roaită, care sînt factorii balneari și de climă ai litoralului și cum pot fi folosiți aceștia de către sportivi. Am ales ca exemplu stațiunea Vasile Roaită din două motive : întîi, pentru că aici vin mai mulți sportivi fie trimiși prin grija Consiliului Central al Sindicatelor din R.P.R., fie trimiși de asociațiile sportive respective, și în al doilea rînd, pentru că și stațiunea Eforie prezintă aceleași caracteristici de climă, factori balneari, terapeutică și poziție geografică ca și stațiunea Vasile Roaită.

De la început trebuie să fac următoarea precizare : rîndurile de față se adresează numai sportivilor sănătoși, veniți în stațiune pentru odihnă, reconfortare, fortificare, bachiar pentru a continua procesul de antrenament în această perioadă de tranziție, și nicidecum sportivilor bolnavi care necesită tratament special (aceștia se vor adresa cabinetelor medicale de specialitate care vor prescrie și supraveghea tratamentul balnear respectiv).

Ca așezare, stațiunea Vasile Roaită aflîndu-se între mare și lacul Techirghiol este scăldată într-o adevărată baie de curenți electrici ce se formează între cei doi poli : marea cu salinitatea ei și lacul cu o concentrație mult mai intensă a substanțelor minerale ; (chiar faptul de a locui o perioadă de timp în stațiune, constituie un factor terapeutic de climă maritimă, pe care organismul îl folosește). Ca factori balneo-climatici principali ai stațiunii deosebim următorii : a) clima ; b) marea ; c) plaja ; d) ghiolul ; e) nămolul.

Ne vom ocupa de fiecare pe rînd ; la început vom discuta despre climă, care este o combinație între clima de stepă, uscată, care predomină și între clima maritimă propriu-zisă. În ultima jumătate a lunii iunie și în lunile iulie și august (perioadă care interesează pe sportivi) luminozitatea este foarte intensă, ziua mai mare, soarele strălucește puternic, vînturile de stepă nu se fac simțite aproape de loc, briza marină fiind aceea care întreține ventilația zilnică a aerului, iar temperaturile medii de 22—27° fac o atmosferă ușor suportabilă, plăcută și reconfortantă. Acțiunea principală a acestui climat este de a accelera fenomenele de resorbție și de a activa metabolismul general.

Primele 2—3 zile vor fi de acomodare, iar în zilele următoare se poate mări progresiv utilizarea factorilor balneari. Pentru a putea folosi din plin avantajele pe care le oferă acest climat sportivii trebuie să stea cel puțin 18—20 zile în stațiune.

Marea. Contrastele dintre temperatura aerului și temperatura apei mării, acționează intens asupra circulației periferice, asupra respirației și cordului, de aceea recomandăm intrarea în apă în fugă, cufundînd dintr-o dată tot corpul printr-o azvîrlire bruscă în apă, cînd aceasta ne-a ajuns pînă la genunchi. Trebuie să ne mișcăm tot timpul cît stăm în apă, fie că înotăm, sau ne jucăm. Nu este bine să se stea mai mult de 30—40 minute în apă, nici să se intre de mai multe ori în apă. Valurile mării poduc un masaj puternic al pielii, al elementelor contractile de la periferie și al întregii musculaturi striate, de aceea recomandăm ca în momentul cînd valul ne izbește, să-l primim alternativ, din față, din spate și din flancuri. Durata băii de mare este în funcție de constituția anatomo-fiziologică a fiecărui sportiv ; unii suportă mai ușor efortul băii de mare, alții mai greu (ne vom orienta după oboseala pe care o resimte fiecare și după durata timpului necesar revenirii tonusului normal).

În zilele cînd marea este agitată, prin izbirea valurilor se produc aerosoli din abundenţă (acele minunate particule microscopice a nenumărate corpuri şi combinaţii chimice) care au un efect stimulant asupra organismului. De asemenea, briza marină aduce zilnic aerul pur al largului mării, care are un efect înviorător şi reconfortant asupra întregului organism. S-a observat că acei care sufereau de dureri de cap rebele la tratament, sau dureri ale sinusurilor, s-au simţit mult mai bine după ce, cîteva zile, au tras de 2—3 ori apă de mare pe nas (bineînţeles apă curată, nu amestecată cu nisip ca aceea de la mal).

Plaja. Spre deosebire de restul litoralului nostru, plaja prezintă în această regiune o particularitate interesantă : este foarte îngustă (10—15 metri) fiind despărţită de ţărm printr-un perete abrupt, aproape drept în unele locuri, care formează faleza. Această particularitate are o mare importanţă pentru terapeutica balneară şi anume :

a) îngustimea plajei şi împrejmuirea ei de acest perete stîncos, facilitează păstrarea aerosolilor naturali produşi prin spargerea valurilor, atmosfera plajei fiind scăldată într-o baie permanentă de aerosoli ;

b) acţiunea brizei marine (curent de aer mai rece, care vine din largul mării solicitat de depresiunea ce se formează pe uscat, in urma încălzirii aerului în timpul zilei) este mai intensă, producînd prin excitarea terminaţiilor nervoase un adevărat masaj al pielii.

Principalul factor balneo-climatic al plajei îl constituie razele ultraviolete, a căror acţiune este accentuată şi mărită prin reflectarea lor în puternica oglindă a cristalelor de nisip şi a apei mării care conţine la rîndul ei milioane şi milioane de cristale în suspensie. Din această cauză, acţiunea razelor ultraviolete marine este foarte intensă şi trebuie folosită cu prudenţă. Cele mai active sînt între orele 7—11 ; înainte de ora 7, atmosfera este umedă şi rece la malul mării constituind un pericol de îmbolnăvire prin răcire, iar după ora 11 razele infraroşii devin atît de puternice încît produc diferite dermatite (iritări, arsuri şi inflamaţii ale pielii) foarte neplăcute şi care ne obligă să stăm cîteva zile la „umbră". Deci nu apare cu nimic justificată acea practică a unora, moştenită de la bunici, de a se scula cu „noaptea-n cap", la ora 4 sau 5 şi a merge să „prindă ultravioletele", cu toate că seara s-au culcat tîrziu. Fiind obosiţi, ei adorm pe plajă trezindu-se cu neplăcute dermatite. Deosebim două categorii de sportivi : acei care prin specificul sportului lor (fotbal, handbal, atletism, ciclism etc.) practică aproape tot timpul anului sportul în aer liber, iar corpul lor este deprins cu baia de aer, de lumină şi soare ; a doua categorie o formează acei sportivi care practică sportul lor mai mult în sală sau îmbrăcaţi (box, lupte, tenis de masă, popice, tir, şah etc.) şi al căror corp nu este deprins cu acţiunea factorilor solari în aceeaşi măsură ca al celor din prima categorie.

De aceea, sportivii care fac parte din a doua categorie vor trebui să fie prudenţi şi să-şi expună corpul treptat acţiunii razelor ultraviolete, crescînd progresiv, cu 10—15 minute pe zi, perioada de expunere, iar restul timpului pînă la ora 11 cînd trebuie să părăsească plaja, să acopere părţile cele mai sensibile la razele ultraviolete (capul, pieptul, spatele, umerii, braţele, coapsele).

O problemă larg dezbătută este aceea a întrebuinţării diferitelor creme şi unsori pentru „a se bronza". Din experienţa altora şi a noastră sîntem împotriva oricăror unsori înainte sau în timpul expunerii corpului acţiunii razelor solare ; ceea ce recomandăm, este ca după revenirea la locuinţă, şi după răcorirea la umbră circa ½—1 oră să se ungă faţa şi părţile expuse cu Jecolan (pomadă pe bază de untură de peşte).

Un incident neplăcut, care se întîmplă la plajă mai ales celor grăbiţi să „arate ca la mare" este eritemul solar, care apare ca o consecinţă a expunerii excesive a corpului acţiunii razelor solare şi care se manifestă prin roşala aprinsă a părţii respective însoţită de senzaţia de arsură şi usturime la mişcări şi adesea de dureri de cap, ameţeli, lipsă de poftă de mîncare. În aceste cazuri, trebuie suprimată plaja 1—2 zile, se vor lua antinevralgice iar părţile congestionate se vor unge cu : alcool 45°, sau oţet de 9° în proporţie de 3 părţi apă şi o parte oţet (se va repeta de 2—3 ori la interval de 1—2 ore). Acest procedeu este contraindicat dacă arsura a trecut la gradul II, adică dacă apar băşicuţe şi leziuni ale pielii ; în acest caz vă adresaţi medicului.

Dacă nisipul nu este bine uscat, nu se recomandă să ne întindem pe el (chiar pe cearşaf) căci putem contracta diferite nevralgii.

Ghiolul. Lacul Techirghiol sau ghiolul s-a format prin astuparea canalului care unea marea cu acest lac.

Datorită climei uscate de stepă, evaporarea a crescut tot mai mult, nivelul apei din lac a scăzut din ce în ce mai mult, iar

concentrația în săruri a crescut în aceeași măsură. În același timp, vara temperatura apei ghiolului a devenit mult mai ridicată ca a mării. În lunile calde (iulie și august) concentrația apei lacului fiind maximă, se depun pe marginile acestuia diferite săruri, dintre care predomină la început sulfații și mai tîrziu clorurile. Cu timpul în apa ghiolului se produce un alt echilibru chimic, sărurile amare și carbonații predominînd tot mai mult față de cloruri.

Fauna și flora lacului s-au transformat cu timpul, datorită modificărilor concentrației apei. Fauna caracteristică lunilor iunie și iulie formează o specie de crustacei (Artemia salină) care capătă în aceste luni o culoare roșiatică, dînd impresia că și apa lacului are aceeași culoare. De asemenea, în unele veri se dezvoltă mult un infuzoriu (Glenoidium) care are proprietăți fosforescente, astfel că dacă umplem o sticlă cu apă care conține Glenoidium, putem citi noaptea la lumina ei. Noaptea apa ghiolului, datorită acestui infuzoriu, pare că ar fi în flăcări. Vegetația ghiolului o formează numeroasele alge, care în unele luni formează adevărate păduri plutitoare la suprafața apei ; valurile produse de vînturi, rup algele și le aruncă la mal unde plutesc, răspîndind un miros caracteristic.

Apa ghiolului, care după cum am văzut, este mai concentrată de 2—3 ori ca apa mării, mai caldă, cu un conținut variat de săruri, se întrebuințează pentru băi în aer liber, băi de cadă parțiale și complete, pentru dușuri, irigații și inhalații. Noi ne vom ocupa numai de practica băilor în aer liber, care este în strînsă legătură cu practica ungerilor cu nămol. Acest nămol a provenit din transformările pe care le-au suferit sute și mii de ani de-a rîndul fauna și flora acestor limanuri. În lacul Techirghiol găsim un nămol de culoare neagră-cafenie, cu o consistență cremoasă, păstoasă și un miros caracteristic care-l imprimă mai ales hidrogenul sulfurat.

Acest nămol are multiple întrebuințări terapeutice din cele mai vechi timpuri, în același timp fiind folosit și pentru tratarea diferitelor boli și cura de fortificare generală a organismului.

Nămolul se poate întrebuința fie în starea naturală, încălzit de soare, fie încălzit artificial în stabilimentele de băi. Noi ne vom ocupa de aplicarea nămolului natural ; cea mai bună oră de aplicație a nămolului în lunile iulie-august este între 11—12. Schema de tratament cu nămol cea mai indicată, pe care am experimentat-o veri de-a rîndul, este următoarea : se face o expunere la soare a corpului gol, în picioare, timp de 5—10 minute pentru a se usca transpirația, apoi se aplică nămolul într-un strat subțire, pentru a se putea usca mai repede și a acționa mai eficace (greșesc acei care pun un strat gros de nămol). După ce am uns corpul, rămînem în picioare pînă se usucă nămolul bine pe corp (circa ½ oră) apoi ne întindem pe nisip, expunînd la soare cîte 5—10 minute fiecare parte a corpului, pînă ce se face sudația. Apoi intrăm în ghiol, pînă la gît, și executînd tot timpul diferite mișcări (de înot de exemplu) facem o baie de 10—15 minute, după care revenim la mal, spălăm bine nămolul apoi mergem la dușul de apă obișnuită unde se spală apa sărată de pe corp. Unii sînt de părere că este mai bine să lăsăm să se usuce apa de ghiol pe corp, deoarece sărurile respective rămîn pe piele. Noi sîntem de altă părere ; în primul rînd, nu facem un tratament cu sare aplicată pe corp, ci un tratament cu nămol ; în al doilea rînd, am constatat că acei care lăsau apa de ghiol să se usuce pe ei, prezentau fenomene de amețeală, lipsă de poftă de mîncare, dureri de cap, ba chiar diverse dermatite, aceasta pentru că prin astuparea porilor pielii cu aceste săruri, toxinele pe care acțiunea nămolului le-a pus în mișcare nu se mai pot elimina ci se acumulează în organism dînd tulburările de mai sus.

După spălarea corpului cu apă obișnuită de la duș, ne ștergem cu un șervet, apoi ne odihnim pe o bancă 10—15 minute.

Nămolul dat pe cap constituie un tratament al bolilor pielii capului (mătreață, diverse ciuperci etc.) și nicidecum nu oprește căderea părului sau nu îl face să crească mai abundent. Contra mătreții se fac fricțiuni ale pielii cu ambele mîini, cu nămol muiat mult cu apa ghiolului, apoi se spală bine tot nămolul și se limpezește cu apă dulce.

Masa este bine să fie luată la 1—1½ ore după baia de nămol, iar după masă este obligatorie odihna la pat 2—3 ore. Trebuie să avem în vedere ca la fiecare 4 sau 5 zile de nămol să facem o zi pauză, deoarece tratamentul cu nămol este un tratament energic ; de asemenea cînd cerul este înourat, este frig, sau vînt puternic, nu vom face baie de nămol, pentru a nu contracta bronșite, nevralgii etc. Cel mai bun program zilnic pe care-l recomandăm sportivilor noștri este următorul :

ora 6,30 deșteptarea ;

ora 6,30—7 exerciții de înviorare ;

ora 7—7,30 masa de dimineață ;

ora 7,30—10,30 la mare (plajă, baie de mare, jocuri de plajă) ;
ora 10,30—11 plimbarea către ghiol ;
ora 11—12,30 baia de nămol şi ghiol ;
ora 13—14 masa de prînz ;
ora 14—16,30 odihna obligatorie în pat ;
ora 16,30—19 program cultural educativ, plimbări sau antrenamentul sportiv ;
ora 19—20 masa de seară ;
ora 20—22 plimbarea pe faleză (aerosoli) sau festival artistic ;
ora 22,30 — odihna de noapte.

În zilele cînd facem pauză de nămol (sfîrşit de ciclu sau zi nefavorabilă) nu rămînem la mare peste ora 12, căci de la această oră încep să acţioneze cu putere razele infraroşii care produc intense fenomene neuropsihice destul de neplăcute (cefalee, ameţeli, greţuri, vomismente, tulburări de vedere, tulburări de echilibru etc.).

Îmbinarea folosirii factorilor balneo-climatici ai litoralului cu antrenamentele

Din studiile efectuate se constată că sportivii care îşi continuau antrenamentele în timpul şederii în staţiune nu prezentau fenomene de „criză balneară" (fenomene care se manifestă de obicei în primele zile ale aplicării nămoloterapiei), de asemenea nu au avut aceste crize nici la întoarcere, putînd să-şi desfăşoare activitatea sportivă în condiţii optime, spre deosebire de acei care nu făceau decît tratament balneo-climatic, cu repaus sportiv pasiv şi care prezentau aceste fenomene de „criză balneară" fie în timpul şederii în staţiune, fie după întoarcerea acasă. De aceea recomandăm ca, ţinînd seama de superioritatea principiului odihnei active, toţi sportivii care vin în staţiunile de pe litoral să-şi continue antrenamentele, bineînţeles ţinînd seama de anumite considerente, pe care le vom expune în continuare.

Primele 2—3 zile de la sosirea în staţiune sînt zile de aclimatizare, de acomodare cu factorii balneo-climatici ai litoralului, factori care sînt cu totul diferiţi de cei obişnuiţi, întîlniţi în viaţa de toate zilele. Este bine ca prima zi a sosirii în staţiune să fie pentru odihnă, iar a doua zi se va trece progresiv la folosirea factorilor terapeutici ai staţiunei.

Acei care practică sporturi individuale (atletism, lupte, box, schi) sau acei care au venit în staţiune cu colectivul (fotbal, handbal, volei, baschet etc.) pot face şi tratamentul de fortificare balneo-climatic şi antrenamente (mai reduse ca intensitate, bazîndu-se bineînţeles pe principiul odihnei active).

Indiferent de natura şi sistemul de antrenament practicat în mod obişnuit va trebui ca în staţiune să se facă o strictă individualizare a antrenamentului, ţinînd seama de tipul de sistem nervos al sportivului ; cunoscînd că tipurile de sistem nervos slabe reacţionează mai intens la factorii balneo-climatici decît tipurile de sistem nervos puternice, care pot face faţă, prin echilibrarea principalelor procese nervoase tuturor excitanţilor fizici şi psihici pe care-i declanşează litoralul nostru, gradarea eforturilor va trebui făcută şi urmărită de antrenori în funcţie de tipul de sistem nervos al sportivului cu care lucrează. Dacă se observă fenomene care i-ar putea da impresia antrenorului că sportivul este surmenat, sau că nu mai corespunde calitativ în ceea ce priveşte randamentul va trebui să modifice, diminueze, sau chiar să întrerupă ciclul de antrenament. Mai trebuie să ţinem seama ca „perioada de vîrf" a ciclului de antrenament să coincidă cu zilele de pauză de nămol, sportivul putînd să depună în acea zi un efort mai mare.

Dăm mai jos un program schemă a unei zile pentru un sportiv :
ora 6,30 deşteptarea ;
ora 6,30—7 exerciţii de înviorare ;
ora 7—7,30 masa de dimineaţă ;
ora 7,30—11 mare (plajă, baie de mare) ;
ora 11—12,30 ghiol (nămol, baie de ghiol) ;
ora 13—14 masa de prînz ;
ora 14—17 odihna obligatorie la pat ;
ora 17—20 antrenament ;
ora 20—21 masa de seară ;
ora 21—22 plimbarea de seară ;
ora 22,30 culcarea.

În zilele de nămol, antrenamentul de după-amiază va fi mai uşor şi va trebui început cu o „încălzire" mai lentă şi mai de lungă durată, de circa 40—50 minute. În zilele de pauză a băilor de nămol antrenamentul va fi mai intens.

În aceste zile se poate susţine, de la ora 11—11,40 un meci de handbal marin (două reprize a 20 minute, adîncimea apei peste genunchi, terenul paralel cu malul ; doi portari care sînt consideraţi şi poartă ; se consideră că s-a marcat gol atunci cînd mingea trasă de la aproximativ 10 metri loveşte portarul). Acest joc este foarte eficace şi pune în mişcare toată musculatura.

Ciclurile săptămînale pot fi alcătuite în funcție de tipul de sistem nervos al sportivului. Dăm un exemplu :

a) *tipul de sistem nervos slab*

luni, marți, miercuri (zile de nămol, antrenament ușor), *joi* zi liberă de nămol (antrenament întens), *vineri, sîmbătă, duminică* (zi de nămol, antrenament ușor) ;

b) *tipul de sistem nervos puternic*

luni zi de nămol, antrenament ușor ;

marți zi de nămol, antrenament ușor ;

miercuri zi de nămol, antrenament cu intensitate mărită ;

joi zi de nămol, antrenament ușor ;

vineri pauză de nămol, antrenament intens ;

sîmbătă zi de nămol, antrenament ușor ;

duminică zi de nămol, joc sportiv.

Bineînțeles că antrenorii pot face combinații nenumărate în ceea ce privește variația ciclurilor, însă în alegerea schemelor și întocmirea lor trebuie să se orienteze după principiile de alcătuire de mai sus.

Este indicat ca sportivii specializați în anumite probe de fond (cicliștii, schiorii, maratoniștii, atleții, înotătorii etc.) să facă de 3 ori pe săptămînă, în orele rezervate pentru mare, alergare paralel cu malul, nivelul apei ajungînd pînă la jumătatea coapsei timp de 5 minute în care timp se vor executa exerciții de gimnastică pe mal ; alergarea poate fi înlocuită, de două ori pe săptămînă, cu handbal marin, două reprize a 30 minute.

Sportivele, reacționează diferit și mai intens la factorii balneo-climatici ai stațiunii maritime. De aceea antrenorii trebuie să aibă în vedere ca ciclurile lor de antrenament să fie modificate, în sensul că intensitatea și numărul antrenamentelor pe săptămînă să fie mai reduse, iar la cel mai mic semn de tulburări neuropsihice (dureri de cap, ameteli, lipsă de poftă de mîncare, insomnii) acestea vor trebui suspendate 2—3 zile și reluate apoi gradat progresiv. De asemenea, în zilele critice sportivele să nu facă nici un fel de efort, nici balnear, nici de antrenament, fiindu-le permise în aceste 2—3 zile doar plajă și plimbări pe faleză pentru utilizarea la maximum a aerosolilor.

Pentru a preîntîmpina inconvenientele tulburărilor gastrointestinale sfătuim pe sportivi să respecte regulile de igienă individuală și colectivă și astfel vom putea fi siguri că venirea sportivilor în stațiuni maritime va avea un efect bun, contribuind la ridicarea măiestriei lor sportive, prin continuitatea antrenamentelor în condițiile folosirii factorilor balneo-climatici ai litoralului nostru.

Particularitățile jocului echipei londoneze de rugbi „Harlequin"

Prof. V. VARDELA
antrenor
D. MANOILEANU
maestru al sportului

Dovedind o omogenitate surprinzătoare pentru o echipă selecționată, cu jucători din mai multe formații (Angliei, Scoției, Țara Galilor), rugbiștii englezi care în luna mai au susținut la București, 2 meciuri cu echipele selecționate ale capitalei, au prestat un joc de calitate superioară.

Dacă în prima partidă cu echipa de tineret a Capitalei impresia lăsată de jocul extrem de rapid și spectaculos al echipei Harlequin, bazat pe execuții tehnico-tactice, avansate, dovedind o bună mînuire a balonului, a fost surprinzătoare, cel de al doilea joc, (cu Selecționata A a orașului București) în care forțele au fost oarecum mai echilibrate, a ridicat unele probleme importante pe care ne propunem a le trata în rîndurile ce urmează.

I. **Concepția de joc**

Echipa Harlequin a demonstrat că posedă într-adevăr o înaintată concepție de joc. În ce constă aceasta ? În primul rînd într-o tendință, am putea spune chiar exagerată, către jocul deschis. Bazați pe o linie de trei sferturi și pe doi mijlocași dotați cu calități fizice deosebite, dar mai ales executanți excelenți ai acestui fel de joc, harlequinii au conceput toate razele pe atacul liniilor dinapoi. Întîlnind în primul joc un adversar mai puțin rutinat, prin utilizarea acestei tactici s-a realizat un joc deosebit de spectaculos, dar nu s-a realizat în schimb nici o încercare. Bazîndu-se pe jocul exclusiv al celor doi centri (Davies și Simons) cu folosirea minimă a aripilor, atacurile echipei Harlequin au fost într-adevăr periculoase, dar apărarea promptă a celor două echipe bucureștene a dus la anihilarea lor. Deosebit de remarcabil este însă faptul că atacurile liniei de trei sferturi engleze, departe de a reprezenta o schemă stereotipă, se bazau pe o varietate de mișcări tactice în teren, atît ale mijlocașilor, centrilor, dar mai ales ale liniei a treia. Așa s-a realizat de altfel și prima încercare din jocul cu echipa de tineret. Mai mult chiar, trebuie remarcat faptul că jucătorii englezi, folosind o bogată gamă de combinații tactice și execuții tehnice, păstrau cît mai mult balonul în cîmpul de joc. Loviturile de picior în margine nu au fost întrebuințate decît în situații extreme și numai cînd altă posibilitate de jucare a balonului era epuizată. Semnificativ este faptul că deseori fundașul englez preferă să se bucleze, dînd timp coechipierilor să se replieze, mișcare executată cu promptitudine, pentru ca alcătuind grămezi deschise balonul să fie din nou trimis liniei de trei sferturi. Și aceasta fără excepție chiar în imediata apropiere a propriului teren de țintă. Desigur că această tendință exagerată, cum am mai spus, nu ar fi fost posibilă fără un deosebit control al balonului.

Deși extrem de spectaculos, jocul echipei Harlequin nu trebuie imitat în totalitate și imediat, deoarece în pregătirea jucătorilor noștri mai există încă unele lipsuri de execuții tehnico-tactice ce trebuie eliminate. Sintetizînd elementele ce au stat la baza concepției de joc a echipei Harlequin, credem că ele sînt următoarele :

1. Mișcarea tactică a jucătorilor în teren bazată pe un bun repliaj. Aceasta s-a manifestat mai ales prin dublarea liniei de trei sferturi atît în atac cît și în apărare. De multe ori am asistat în aceste 2 jocuri la situații în care mai ales centrii liniei de trei sferturi, opriți de adversar, găseau înapoia lor, la o distanță convenabilă, un înaintaș, mai ales pe Clem Thomas, care preluînd balonul declanșa un nou atac cu restul înaintașilor.

2. Încadrarea purtătorului balonului pe două părți. Acest element credem că a constituit baza posibilităților de execuții tehnico-tactice, atît de multiple, variate și spectaculoase. Astfel s-a marcat de altfel și ultima încercare din jocul cu Selecționata A a Bucureștiului. Această încadrare pe două părți a vîrfului atacului s-a făcut numai în raport cu situația tactică de moment, lucru ce a dovedit o bună gîndire tactică individuală.

3. Adîncimea. Atît repliajul cît și încadrarea jucătorului purtător al balonului pe două părți au fost completate de acest element important. Aceasta nu trebuie să se confunde cu așezarea jucătorilor în timpul atacului la mînă, cînd jucătorii englezi au stat aproape în linie executînd o trecere de balon extrem de precisă și foarte lansată, ci cu acea adîncime în repliaj ce dădea necontenit pe lîngă siguranța față de eventualele execuții imprecise și posibilitatea unor variate scheme de atac, apărare și contraatac.

4. Grămada deschisă. Forma cea mai concretă și eficace de aplicare a primelor trei elemente a dovedit-o posibilitatea tactică de creare a grămezilor deschise. Ea este în același timp mijlocul cel mai eficace de apărare, deci și de cîștigare a balonului și ca o urmare firească de contraatac.

Repliajul, încadrarea pe două părți și mai ales adîncimea duc în mod firesc la aplicarea oportună și judicioasă a grămezilor deschise.

Acest lucru, așa după cum au demonstrat și jucătorii englezi, nu trebuie făcut oricînd și oricum. Balonul odată cîștigat, nu trebuie oferit neapărat disputării în grămada deschisă ci numai atunci cînd gama posibilităților tehnico-tactice proprii este epuizată.

Practicarea fără sens tactic a acestor grămezi deschise, mai ales în jocul la margine, a dus la noi în mod firesc la o închidere a jocului, la o sărăcire a lui.

II. **Tehnica de compartiment**

Concepția de joc deschis a echipei Harlequin s-a dovedit a fi bazată mai ales pe cîteva execuții tehnico-tactice de compartiment și anume :

— O deosebită rapiditate a obținerii și ieșirii balonului de la grămadă. Este suficient să spunem că aceasta este acțiunea comună a celor opt înaintași și a mijlocașului de grămadă. Precizia, rapiditatea și coordonarea acțiunii mijlocașului cu grămada constituie un subiect de discutat mai amplu și mai precis.

— Jocul mijlocașilor. Și aci trebuie spus că între cei doi mijlocași a existat o perfectă înțelegere. Pe lîngă rapiditatea și precizia paselor ei s-au dovedit a fi deosebit de activi în situațiile mișcării tactice în teren. Ei au căutat în majoritatea timpului să asigure, cu maximum de rapiditate și precizie, baloane liniei de trei sferturi, atît în situații tactice fixe cît și din cele ivite în decursul procesului de joc. Aceasta a fost aplicarea unui cunoscut principiu de joc privind îndepărtarea balonului prin treceri rapide de locurile de aglomerare a jucătorilor.

— Colaborarea dintre mijlocași, centri și linia a 3-a s-a dovedit încă o dată a fi o condiție esențială în practicarea unui joc variat, eficace și spectaculos. Bineînțeles, aceasta bazîndu-se pe execuții tehnico-tactice desăvîrșite, însușite de jucători. Astfel s-au făcut remarcate pasele înșelătoare (fente), schimbările de direcție și de viteză, în majoritatea lor executate de linia de trei sferturi, mijlocași și jucători din linia a 3-a.

Intrările mijlocașilor cu linia a 3-a pe lîngă grămadă, pase încrucișate, simulări de intrări false, recentrări ale atacului de la aripă pe linia a treia, lovituri de picior de deplasare a jocului etc., iată o întreagă gamă de acțiuni tehnico-tactice ce s-au dovedit necesare practicării unui rugbi de calitate.

— Un element caracteristic jocului prestat de echipa Harlequin a fost circulația rapidă a balonului. Aceasta pe lîngă spectacolul de calitate pe care îl oferă, duce la o economisire a propriilor resurse fizice și la o hărțuire continuă, la o epuizare fizică a adversarului.

III. **Concluzii și învățăminte**

Desigur că jocurile desfășurate luna trecută la București de echipa Harlequin au constituit un prilej de bogate și interesante observații. Aceasta mai ales în ceea ce privește lipsurile echipelor noastre.

Analizînd sumar principalele caracteristici ale jocului englezilor am putut constata o tendință către jocul deschis, cu acțiuni variate în cîmp. Aceasta desigur este un lucru pozitiv de care trebuie să ținem seama. Dar ar fi greșit să tragem concluzia că trebuie trecut de îndată la un altfel de joc înainte de a rezolva în cadrul lotului reprezentativ, dar mai ales în cadrul colectivelor noastre, problemele legate de individualizarea antrenamentelor. În plus, credem că axarea procesului de instruire în toate echipele de rugbi, pe o concepție unică și proprie de joc, nu aidoma celei englezești, ci specifică calităților fizice și morale ale jucătorilor noștri sînt principalele sarcini ce ne stau în față.

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

Intre 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăți literatura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. In ce măsură se poate vorbi despre un specific romînesc și cum se manifestă în educația fizică?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alții. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. In acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următorele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră, pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.

2. Să fie predate 2 exemplare: întîiul exemplar bătut la maşină şi prima copie citeaţă.

3. Să fie indicat locul clişeelor.

4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	1500 lei
Premiul II	1000 „
Premiul III	500 „
Menţiuni 2 × 300 =	600 „

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi: Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport" Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

De la Institutul Politehnic din Cluj

A doua sesiune ştiinţifică a cadrelor didactice de la Institutul politehnic din Cluj, care a avut loc între 21—22 aprilie 1956, a dezbătut şi probleme legate de activitatea de educaţie fizică din acest institut. La sesiune au fost expuse următoarele lucrări:

1. „Metodica predării şi sistematizării exerciţiilor pentru însuşirea tehnicii probei de 100 m plat" de Ioan Moina.

Lucrarea cuprinde metode de predare a exerciţiilor în vederea însuşirii mai rapide a alergărilor de viteză, precum şi o sistematizare a celor mai cunoscute exerciţii pentru dezvoltarea vitezei în alergare.

2. „Principiul aplicativităţii în lecţiile de educaţie fizică" de Plaian Victor. În lucrare se arată contribuţia practicării educaţiei fizice la formarea şi perfecţionarea calităţilor fizice morale şi de voinţă ale studenţilor.

3. „Studiu asupra elementelor atletice şi contribuţia lor la orele de educaţie fizică din învăţămîntul superior" de Szell Lorand.

Autorul arată aspecte ale practicării atletismului şi rezultatele obţinute de studenţi la colocvii în urma introducerii elementelor de atletism în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

4. „Metodica predării şi sistematizării exerciţiilor pentru însuşirea

tehnicii alergării de garduri" de Bîrlea Ileana. În cadrul lucrării se face o sistematizare a celor mai eficace exerciţii pregătitoare în vederea însuşirii acestei probe atletice.

Luînd cuvîntul la discuţii tov. profesor Comănaru Gh. şeful catedrei de educaţie fizică a Institutului Victor Babeş arată meritele colectivului pentru străduinţele pe care le-a depus în vederea desfăşurării acestei sesiuni. În continuare a făcut următoarele observaţii :

Temele lucrărilor au fost date de Ministerul Învăţămîntului cu scopul de a experimenta şi elabora metode noi practice care să fie generalizate şi aplicate pe scară largă. Privite din acest punct de vedere lucrările nu au reuşit să facă faţă decît în parte acestei cerinţe. Astfel tema 1 trebuia să oglindească experienţa şi părerile lui Ioan Moina asupra celei mai bune tehnici în alergările de viteză, să cuprindă sistematizarea acelor exerciţii care duc la realizarea acesteia arătînd şi metoda cea mai indicată.

Lucrarea a doua, n-a reuşit să arate în ce măsură noua programă de educaţie fizică pentru învăţămîntul superior satisface necesităţile pregătirii studenţilor în vederea activităţii lor în producţie.

La cea de a treia temă ar fi fost bine să se studieze în ce măsură introducerea elementelor de atletism contribuie la îmbunătăţirea lecţiilor de educaţie fizică în învăţămîntul superior.

Lucrarea tov. Ileana Bîrlea, deşi documentată nu a venit cu contribuţii personale izvorîte din experienţa proprie.

Dr. Obraşcu, din partea cabinetului metodico-ştiinţific, a făcut următoarea propunere : planurile lucrărilor care vor fi efectuate pe viitor să fie trimise şi cabinetului metodico-ştiinţific pentru ca acesta să poată contribui la îmbunătăţirea conţinutului acestor lucrări prin indicaţii privind orientarea şi completarea planului, sprijin material, completarea colectivului de lucru cu unii dintre membrii cabinetului etc.

Au mai luat cuvîntul dr. Blenda şi profesorul Kovacs.

Este regretabil faptul că numărul profesorilor şi antrenorilor prezenţi care ar fi putut veni cu sugestii preţioase a fost foarte redus.

Note bibliografice

„LEGKAIA ATLETIKA" *Nr. 3/1956, revistă lunară de metodică sportivă, organ al C.C.F.S. din U.R.S.S., cuprinde un material bogat și variat :*

Articolul de fond „Cele mai bune din lume" este consacrat atletelor sovietice care și-au manifestat supremația mondială și în cursul sezonului atletic 1955.

La rubrica „ÎN ÎNTÎMPINAREA SPARTACHIADEI POPOARELOR U.R.S.S." sînt publicate două articole care înfățișează pregătirile sportivilor sovietici în vederea acestui mare eveniment sportiv.

Rubrica „TEHNICA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI" cuprinde două articole semnate de L. Homenkov, („Antrenamentul de primăvară și vară în alergarea de 100 și 200 m") și E. Rohlin („Săritura prin „rostogolire" a atletei engleze Dorothy Taylor").

La rubrica „ȘTIINȚA ȘI SPORTUL" docentul A. Korobkov semnează un amplu și documentat studiu : „Automatizarea mișcărilor și măiestria sportivă".

Articolul lui M. Kuznețov „Cum a început să se antreneze Galina Vinogradova" prezintă începutul dezvoltării sportive a recordmanei mondiale la săritura în înălțime.

Rubrica „ATLETISMUL PESTE HOTARE" cuprinde articolele „Crosul prieteniei și păcii" (crosul ziarului l'Humanité) de V. Marianowski și M. Siriamov, „În S.U.A. în ajunul celei de a XVI-a ediție a Jocurilor Olimpice" de E. Kaitmazova și V. Filip și „Antrenamentul lui Dave Stephens" de E. Korjev.

Pe lîngă alte materiale de informație revista cuprinde o interesantă rubrică de „Consultații" care tratează o problemă specială : „Filmul în procesul antrenamentului sportiv".

Pe coperta a treia și a patra numeroase desene ilustrează textul care prezintă un tip perfecționat de blocuri de start.

REVISTA „VOPROSÎ KURORTOLOGHII FIZIOTERAPII I LECENOI FIZICESKOI KULTURÎ" (Probleme de balneologie, fizioterapie și cultură fizică medicală) nr. 1/1956 cuprinde :

„DIN PARTEA REDACȚIEI", *„Influența apei minerale din Djermuk asupra secreției și chimismului fierei" de Mirzoian S. A. și Dovlatian S. V. ; „Experiența studierii funcțiilor fiziologice ale organismului în cadrul tratării climatice a bolnavilor de tuberculoză pe țărmul sudic al Crimeii" de Bokșa V. G. ; „Tratarea ulcerului cu ajutorul factorilor balneo-climatici în afara condițiilor stațiunii climatice" de Badileks S. O. ; „Cu privire la problema mecanismului acțiunii băilor de oxigen asupra bolnavilor de hipertensiune" de Berezevskaia B. M. ; „Experiența tratării bolnavilor de hipertensiune cu inhalații de hidrogen sulfurat" de Nevraieva A. S. ; „Tratarea și profilaxia dermatomicozelor superficiale în condițiile stațiunii Soci-Mațest" de Andriasian G. C. ; „În legătură cu mecanismul reacției pielii în cazul electroforezei histaminului" de Vinogradov N. A. ; „Cultura fizică medicală în cazul îmbolnăvirii vaselor periferice de tipul trombangitei" de Vilemski D. M. ; „Despre metodica lecțiilor de cultură fizică cu copiii suferinzi de reumatism" de Iankelevici E. I. ; „Despre perspectivele obținerii apelor minerale curative în R.S.S. Estonia" de Verte A. I. ; „Munca de educație sanitară în sanatoriu ca element de psihoterapie colectivă" de Speranski A. P. ; „În legătură cu istoria stațiunilor din apropierea orașului Riga" de Vasiliev K. G.*

SCURTE ȘTIRI ȘI ÎNSEMNĂRI DIN PRACTICĂ. *„Tratamentul solar în Ciukotka" de Sciupak B. N. ; „Despre folosirea resurselor balneo-climatice locale din ținutul*

Krasnodar" de Habahbaşev G. A.; „Un bun început în dezvoltarea muncii sanitare şi climatice în Bielorusia" de Kalitovski E. F.

PESTE HOTARE. *„Congresul balneologilor din Republica Populară Polonă".*

CRITICĂ ŞI BIBLIOGRAFIE. *„Fizioterapia şi fizioprofilaxia bolilor de copii" de Ginzburg E. I. şi Messel D. V.; „Folosirea factorilor fizici şi a gimnasticii medicale în tratarea complexă a unor boli". Indicaţii metodice. Sub redacţia generală a lui A. N Obrosov; „Staţiunile climaterice, sanatoriile şi casele de odihnă din R.S.S. Ucraina".*

SCURTE ADNOTĂRI DE DISERTAŢII. *„Vindecarea bolilor purulente locale acute ale pielii şi ale dermei cu ajutorul cîmpului electric şi al penicilinei" de Semetilo I. G.; „Cultura fizică medicală în complexul de măsuri ale regimului curativ după operaţia de apendicită" de Ismailov V. S.; „Vindecarea bolnavilor cu hepatite şi hepatocolicistită în staţiunea balneară Djermuk" de Agardjanian G. I.; Lista disertaţiilor susţinute în anul 1954.*

VIAŢA ŞTIINŢIFICĂ ŞI CRONICA. *„Din partea redacţiei"; „Consfătuirea responsabililor secţiilor organizatorico-metodice ale institutelor climatice ştiinţifice şi a medicilor şefi din staţiunile balneo-climatice"; „Sesiunea ştiinţifică a institutelor de balneologie şi a metodelor fizice de tratament din Transcaucazia"; „Consfătuirea republicană a fizioterapeuţilor regionali din Ucraina"; Cercetări hidrogeologice în staţiunile U.R.S.S.".*

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURÎ Nr. 2, 1956

„O nouă etapă în desvoltarea culturii fizice şi sportului", articol de fond.

RUBRICA ÎN ÎNTIMPINAREA SPARTACHIADEI POPOARELOR U.R.S.S. *conţine articolele: „Despre propaganda Spartachiadei popoarelor U.R.S.S." de A. A. Kuznetov şi „Spartachiada popoarelor R.S.F.S.R." de P. A. Aristov.*

CAPITOLUL INSTRUIRE-METODICĂ *cuprinde două articole interesante: „Importanţa educativă a evidenţei şi aprecierii succeselor la învăţătură în şcoală" de N. D. Kuprianov; „În legătură cu problema învăţării procedeelor de mers pe schi de către elevii din clasele I—II ale şcolii medii" de docent S. K. Fomin.*

LUCRĂRI de CERCETĂRI ŞTIINŢIFICE. *„Cercetarea dinografică a tehnicii mersurilor şi urcuşurilor în schi" de K. N. Spiridonov şi V. F. Artemov; „Metodica dinamografică în cercetarea alunecării schiurilor" de G. P. Bogdanov; „Procesele de inhibiţie în scoarţa cerebrală în cadrul oboselii" de D. B. Smulian; „Oscilografia arterială în condiţiile eforturilor fizice de lungă durată în cadrul rezistenţei suplimentare opuse respiraţiei" de A. I. Nestirov şi G. A. Munsian.*

În legătură cu discuţia „Despre specializarea sportivă timpurie" este publicat articolul „Despre unele particularităţi ale muncii de instruire-antrenament la box cu adolescenţii" de N. A. Hudadov.

SPORTUL PESTE HOTARE. *„Cercetarea factorului emoţional în activitatea omului" de V. Missiuro şi Kozlovski; „Scurte adnotări asupra principalelor articole publicate în revista cehoslovacă „Teoria şi Practica Culturii Fizice şi Sportului" pe anul 1955.*

CRITICĂ ŞI BIBLIOGRAFIE. *„Învăţătura lui Ibn Sina (Avicena) despre exerciţiile fizice" de H. I. Pekler.*

CRONICA. *Disertaţii susţinute — „Despre activitatea colectivului sportiv al combinatului chimic „Kuibişev" din Voskresensk".*

I. P. 2, c. 1386

Tehnica aruncării discului a recordmanului Cehoslovaciei K. Merta (56,69 m)

Poziția inițială în cerc este „cu spatele" spre direcția de aruncare. În timpul mișcărilor pregătitoare, Merta își „mută" greutatea corpului de pe un picior pe celălalt. În foto 1 Merta duce discul mult în stînga corpului, lîngă umăr, răsucind trunchiul și susținînd cu mîna stîngă discul.

În acest moment greutatea corpului este repartizată pe piciorul stîng, ușor flexat din articulația genunchiului, iar mîna cu discul începe mișcarea spre dreapta. În foto 3 Merta are discul în față, susținîndu-l încă cu mîna stîngă. Trunchiul este aplecat în față, greutatea corpului fiind repartizată aproape egal pe ambele picioare.

Din foto 6 începe intrarea în piruetă. El execută pirueta foarte energic „intrînd" în ea printr-o mișcare similară startului din sprint (foto 6—8). Această intrare este pregătită de piciorul stîng de pivot, care în foto 7—8 execută o mișcare de rotare spre interior cu centrul în jurul genunchiului. În foto 6—7—8 observăm „pivotul" care este executat pe piciorul stîng-flexat din genunchi (vîrf, talpă, vîrf), alternînd fazele de sprijin.

Toată greutatea corpului este pe piciorul stîng (foto 8) care are un unghi mare de înclinare spre interior. Capul întors spre stînga cu umărul și mîna stîngă conduc mișcarea de executare a piruetei. În acest timp (foto 7—8) greutatea corpului trece din ce în ce mai mult numai pe piciorul stîng. În general corpul este mult aplecat spre interiorul cercului de aruncare. În foto 9 se remarcă împingerea energică, completă a piciorului stîng și poziția înaltă a coapsei piciorului drept. Unghiul format de piciorul stîng și coapsa piciorului drept este aproximativ de 90°. În acest moment discul se găsește la înălțimea șoldului, brațul întins în jos. În foto 10 Merta a intrat în a doua jumătate a piruetei. Aruncătorul se găsește în momentul săriturii, piciorul drept pregătindu-se de aterizare cu laba piciorului întoarsă spre interiorul mișcării. În tot acest timp mîna dreaptă, cu discul, deși execută o mișcare de aproape 340° (foto 5—11) rămîne mult în urma corpului. În foto 11, Merta a aterizat pe vîrful piciorului drept, în timp ce piciorul stîng, printr-o mișcare largă în spate înspre direcția de aruncare, se pregătește să ocupe poziția finală. În foto 12, el a ocupat poziția de aruncare avînd toată greutatea corpului repartizată pe piciorul drept îndoit din genunchi, pentru a putea acționa mai energic. În foto 13 aruncătorul se află încă cu trunchiul îndreptat spre direcția de aruncare iar mîna cu discul este mult în spate.

Foto 14—16 reprezintă lansarea discului. De remarcat mișcarea energică de răsucire a trunchiului și a bazinului, mișcare începută printr-o puternică împingere din picioare de la dreapta spre stînga, în direcția aruncării (piciorul drept joacă aici rolul principal).

În foto 14, mișcarea de răsucire a trunchiului și împingerea din picioare s-a terminat. Brațul și umărul stîng sînt blocate. Începe „biciuirea" brațului drept. Viteza cîștigată din acțiunea energică a picioarelor, este mărită de braț care imprimă discului o viteză de lansare foarte mare.

În foto 15 discul părăsește mîna aruncătorului înspre dreapta, la înălțimea umerilor. De remarcat viteza mare pe care o are în acel moment mîna cu discul. Deși s-a filmat cu un număr mare de imagini pe secundă, mișcarea mîinii devine din ce în ce mai puțin vizibilă.

În foto 16, 17, 18 aruncarea s-a terminat, atletul este din nou în aer și prin schimbul de picioare și mai tîrziu prin coborîrea centrului general de greutate, prin îndoirea piciorului drept și retragerea bazinului spre centrul cercului caută să nu depășească aruncarea.

(Vezi kinogramele pe verso)

VASILE DUMITRESCU

COLEGIUL DE REDACȚIE :

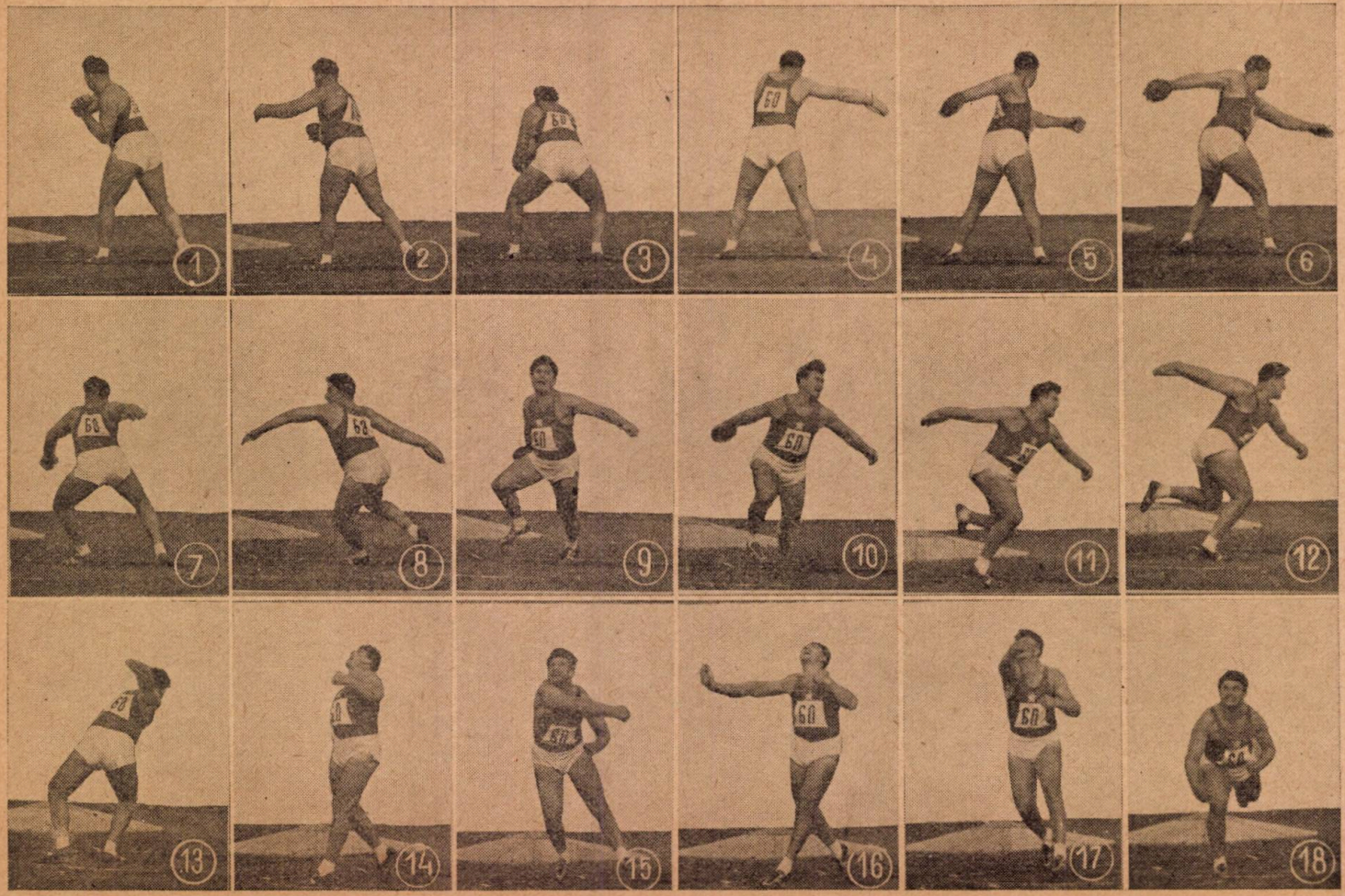
A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe an lei 36

SUS. Atacul Mariei Vicol (R.P.R. stînga) este parat cu promptitudine de către Van-Es (Belgia dreapta). Fază de la Campionatele mondiale de junioare de la Budapesta 1955, proba floretă fete.

JOS. Tot la Budapesta în cadrul probei de floretă băieți Barbu Olănescu (R.P.R. dreapta) atacă prin fandare pe adversarul său din echipa maghiară.

Tehnica aruncării discului a recordmanului Cehoslovaciei K. Merta (58,69 m)



3 Lei

Tehnica aruncării discului a recordmanului Cehoslovaciei K. Merta (56,69 m)

Poziția inițială în cerc este „cu spatele" spre direcția de aruncare. În timpul mișcărilor pregătitoare, Merta își „mută" greutatea corpului de pe un picior pe celălalt. În foto 1 Merta duce discul mult în stînga corpului, lîngă umăr, răsucind trunchiul și susținînd cu mîna stîngă discul.

În acest moment greutatea corpului este repartizată pe piciorul stîng, ușor flexat din articulația genunchiului, iar mîna cu discul începe mișcarea spre dreapta. În foto 3 Merta are discul în față, susținîndu-l încă cu mîna stîngă. Trunchiul este aplecat în față, greutatea corpului fiind repartizată aproape egal pe ambele picioare.

Din foto 6 începe intrarea în piruetă. El execută pirueta foarte energic „intrînd" în ea printr-o mișcare similară startului din sprint (foto 6—8). Această intrare este pregătită de piciorul stîng de pivot, care în foto 7—8 execută o mișcare de rotare spre interior cu centrul în jurul genunchiului. În foto 6—7—8 observăm „pivotul" care este executat pe piciorul stîng-flexat din genunchi (vîrf, talpă, vîrf), alternînd fazele de sprijin.

Toată greutatea corpului este pe piciorul stîng (foto 8) care are un unghi mare de înclinare spre interior. Capul întors spre stînga cu umărul și mîna stîngă conduc mișcarea de executare a piruetei. În acest timp (foto 7—8) greutatea corpului trece din ce în ce mai mult numai pe piciorul stîng. În general corpul este mult aplecat spre interiorul cercului de aruncare. În foto 9 se remarcă împingerea energică, completă a piciorului stîng și poziția înaltă a coapsei piciorului drept. Unghiul format de piciorul stîng și coapsa piciorului drept este aproximativ de 90°. În acest moment discul se găsește la înălțimea șoldului, brațul întins în jos. În foto 10 Merta a intrat în a doua jumătate a piruetei. Aruncătorul se găsește în momentul săriturii, piciorul drept pregătindu-se de aterizare cu laba piciorului întoarsă spre interiorul mișcării. În tot acest timp mîna dreaptă, cu discul, deși execută o mișcare de aproape 340° (foto 5—11) rămîne mult în urma corpului. În foto 11, Merta a aterizat pe vîrful piciorului drept, în timp ce piciorul stîng, printr-o mișcare largă în spate înspre direcția de aruncare, se pregătește să ocupe poziția finală. În foto 12, el a ocupat poziția de aruncare avînd toată greutatea corpului repartizată pe piciorul drept îndoit din genunchi, pentru a putea acționa mai energic. În foto 13 aruncătorul se află încă cu trunchiul îndreptat spre direcția de aruncare iar mîna cu discul este mult în spate.

Foto 14—16 reprezintă lansarea discului. De remarcat mișcarea energică de răsucire a trunchiului și a bazinului, mișcare începută printr-o puternică împingere din picioare de la dreapta spre stînga, în direcția aruncării (piciorul drept joacă aici rolul principal).

În foto 14, mișcarea de răsucire a trunchiului și împingerea din picioare s-a terminat. Brațul și umărul stîng sînt blocate. Începe „biciuirea" brațului drept. Viteza cîștigată din acțiunea energică a picioarelor, este mărită de braț care imprimă discului o viteză de lansare foarte mare.

În foto 15 discul părăsește mîna aruncătorului înspre dreapta, la înălțimea umerilor. De remarcat viteza mare pe care o are în acel moment mîna cu discul. Deși s-a filmat cu un număr mare de imagini pe secundă, mișcarea mîinii devine din ce în ce mai puțin vizibilă.

În foto 16, 17, 18 aruncarea s-a terminat, atletul este din nou în aer și prin schimbul de picioare și mai tîrziu prin coborîrea centrului general de greutate, prin îndoirea piciorului drept și retragerea bazinului spre centrul cercului caută să nu depășească aruncarea.

(Vezi kinogramele pe verso)

VASILE DUMITRESCU

COLEGIUL DE REDACȚIE:

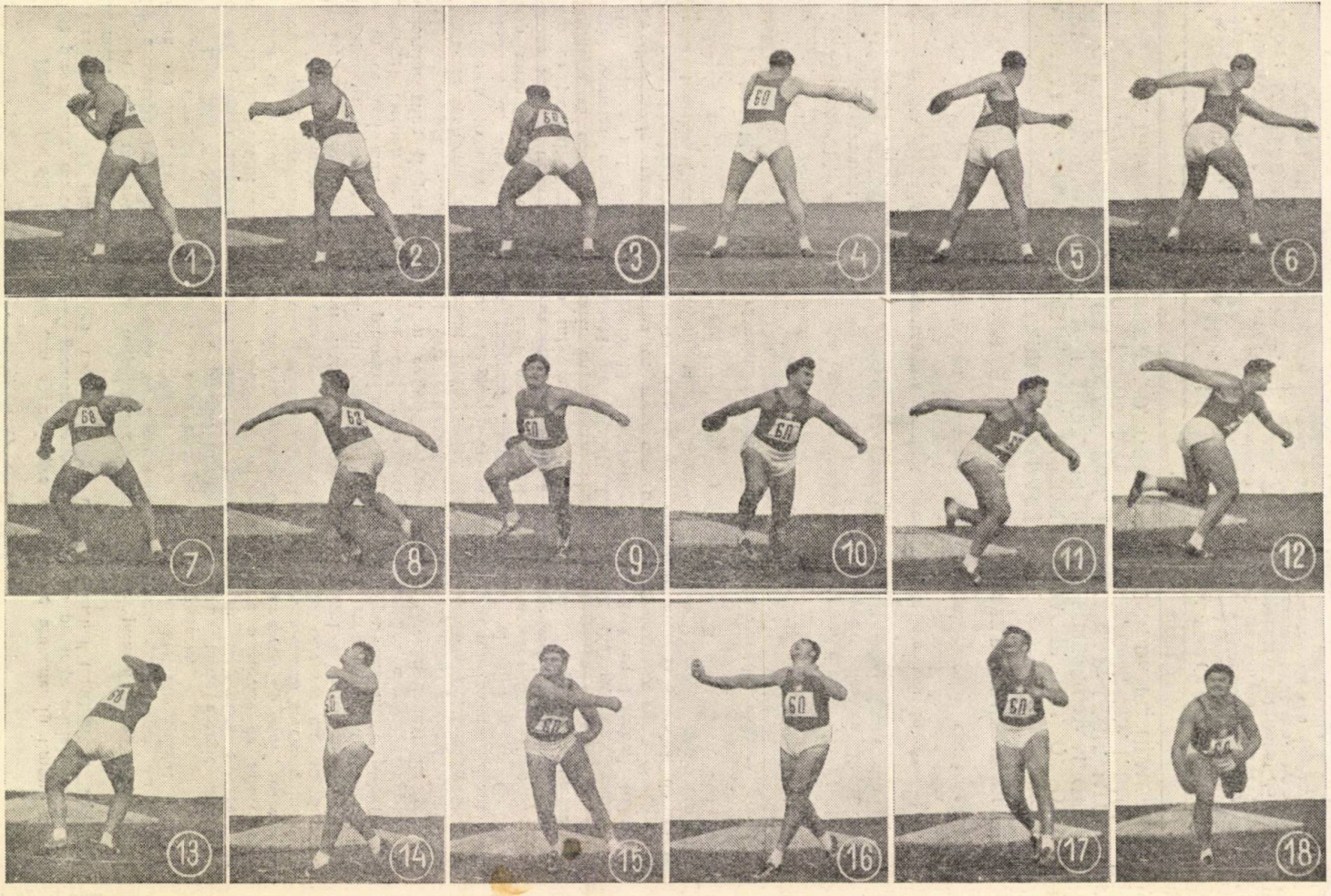
A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe an lei 36

SUS. Atacul Mariei Vicol (R.P.R. stînga) este parat cu promptitudine de către Van-Es (Belgia dreapta). Fază de la Campionatele mondiale de junioare de la Budapesta 1955, proba floretă fete.

JOS. Tot la Budapesta în cadrul probei de floretă băieți Barbu Olănescu (R.P.R. dreapta) atacă prin fandare pe adversarul său din echipa maghiară.

Tehnica aruncării discului a recordmanului Cehoslovaciei K. Merta (58,69 m)



3 Lei

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX 7 1956

CUPRINSUL

* * *: Să asigurăm pătrunderea natației în masele largi ale tineretului și oamenilor muncii 385
E. BALOGH: Unele probleme ale voleiului de performanță legate de particularitățile organismului feminin 389
GH. NICOLAU și RUXANDRA IONESCU: Bazele luptei în scrimă (I) 394
C. RĂDUȚ: Dinamometria — mijloc de cercetare a capacității fizice și a tonicității scoarței cerebrale . 402
I. JIPA: Exerciții cu măciuci pentru începători 413
I. DORGO: Contribuții la studierea alimentației ciclistului 421
G. ZUGRAVESCU: Pentru stabilirea unei concepții unitare de joc în handbal 425
J. VERTESI: Factorii ce determină dezvoltarea jocului modern de polo pe apă 431
S. PAȘCU: Exerciții speciale de patinaj în perioada pregătitoare . . 436
P. BALKANY: Probleme organizatorice ale noului complex sportiv G.M.A. 439
O. HOLZER: O consfătuire metodică utilă 443
Note bibliografice 446

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Обеспечить распространение плавания в широких массах молодёжи и трудящихся 385
Е. БАЛОГ: Некоторые вопросы волейбола в связи с особенностями женского организма 389
Г. НИКОЛАУ и РУКСАНДРА ИОНЕСКУ: Основы борьбы в фехтовании (I) 394
К. РАДУЦ: Дунамометрия — способ исследования физической способности и тоничности коры больших полушарий 402
И. ЖИПА: Упражнения с булавами для начинающих 413
И. ДОРГО: Новые элементы в изучении питания вел осипедиста . . 421
Г. ЗУГРАВЕСКУ; К устоновлению единообразного взгляда на игру в ручной мяч 425
И ВЕРТЕШИ: Факторы определяющие развитие современной игры в поло 431
С. ПАШКУ: Спецяльные конькобежные упражнения в подготовительном периоде 436
Л. БАЛКАНИ: Организационные вопросы нового спортивного комплекса Г. М. А. 439
О. ХОЛЬЦЕР: Полезное методическое совещание 443
Хроника и библиография 446

SOMMAIRE :

* * *: Assurons la pénétration de la nage dans les larges masses de la jeunesse et des travailleurs . . 385
E. BALOGH: Certains problèmes du volleyball de performance liés aux particularités de l'organisme féminin 389
GH. NICOLAU et RUXANDRA IONESCO: Les bases du combat dans l'escrime (I) 394
C. RADUT: La dynamométrie, — moyen de verification de la capacité physique et de la tonicité de l'écorce cérébrale 402
I. JIPA: Exercices aux massues pour les débutants 413
I. DORGO: Contributions à l'étude de l'alimentation du cycliste . . . 421
G. ZUGRAVESCO: Pour une conception unitaire au hand-ball . . . 425
J. VERTESI: Facteurs qui déterminent le développement du polo moderne 420
S. PASCOU: Exercices spéciaux de patinage dans la période preparatoire 436
P. BALKANY: Problémes d'organisation du nouveau complexe sportif G.M.A. 424
O. HOLZER: Une conférence méthodologique utile 428
Notes bibliographiques 446

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 7 — 1956**

Să asigurăm pătrunderea natației în masele largi ale tineretului și oamenilor muncii

Natația ocupă pe drept cuvînt un loc din ce în ce mai important în mișcarea noastră sportivă.

In ultimii ani ea a reușit să antreneze un număr însemnat de tineri dornici de a practica acest sport pe cît de util pe atît de plăcut.

Printre rezultatele pozitive se poate menționa formarea unor centre de natație în orașele București, Cluj, Oradea, Timișoara, Tg. Mureș, Sibiu și Turda.

Aceste centre capătă tot mai multă amploare tocmai datorită condițiilor create prin construirea unor bazine descoperite și acoperite care oferă posibilitatea practicării natației în tot timpul anului.

Astfel chiar în momentul de față se construiesc bazine acoperite la Reșița și Oradea și bazine descoperite la București, Arad, etc.

A devenit un fapt obișnuit organizarea centrelor pentru inițierea copiilor. De pildă în anul 1955 peste 1500 copii au căpătat primele noțiuni de înot în cadrul acestor centre.

Dezvoltarea într-o anumită măsură a activității de masă s-a reflectat și în unele performanțe de valoare internațională obținute de înotătorii noștri fruntași, care au ridicat prestigiul înotului românesc peste hotare. De exemplu la 200 m fluture Al. Popescu a obținut 2.28,9, la 200 m bras F. Heitz a obținut 2.39,5 iar Oanță 2.40.

Cu toate aceste realizări, problema pătrunderii natației în masele largi ale tineretului rămîne încă nerezolvată, iar înotului, unul din sporturile cu un pronunțat caracter aplicativ nu i se acordă încă importanța cuvenită.

In această activitate nu sînt atrași în suficientă măsură nici copiii, care reprezintă de fapt cadrele de bază cu care ar trebui să se înceapă această muncă, sau tinerii din școli și institute și oamenii muncii de vîrstă mijlocie și înaintată.

In timpul verii, ștrandurile și lacurile sînt foarte aglomerate, totuși dintre cei prezenți acolo peste 50% nu știu să înoate și asta datorită faptului că nu există nici o preocupare pentru a organiza în condiții cît mai bune munca în aceste locuri de recreare.

O preocupare mai intensă în acest sens nu au arătat nici organele de conducere ale natației, reprezentate prin comisia centrală și comisiile locale, nici Consiliul Central al Sindicatelor și nici sfaturile populare și nici organele care patronează astfel de baze.

În general, ori de cîte ori se ridică această problemă se motivează că natația nu poate avea un larg caracter de masă datorită faptului că nu avem încă suficiente bazine. Această afirmație este însă cu totul neîntemeiată. În momentul de față există în țară cca. 116 bazine dintre care 69 folosite iar 47 deteriorate. La această cifră sîntem datori să adăugăm și ștrandurile, lacurile, diferite ape curgătoare și chiar marea, locuri unde ar putea fi dusă o activitate organizată de învățare a înotului, realizînd astfel unul din principiile de bază ale sportului nostru, acela de întărire a sănătății oamenilor muncii.

Această problemă este de o importanță deosebită și va trebui studiată și remediată de forurile conducătoare ale natației noastre, deoarece chiar problema ridicării măiestriei sportive a înotătorilor este strîns legată de dezvoltarea natației de masă.

În această direcție Comisia centrală de natație studiază în prezent posibilitățile introducerii înotului în școli. Totuși acest lucru nu va rezolva definitiv problema pătrunderii natației în masele largi ale tineretului și oamenilor muncii.

Față de această situație va trebui să se treacă la studierea problemei urmărindu-se rezolvarea următoarelor aspecte:

Asigurarea bazei materiale. *Pentru aceasta va trebui făcut un studiu serios asupra bazelor de natație existente și asupra acelor locuri unde ar putea fi amenajate astfel de baze (ștranduri, lacuri, ape curgătoare, mare).*

Comisia centrală și comisiile locale au datoria să conducă și să coordoneze această muncă care constituie de altfel punctul de plecare în rezolvarea problemei ridicate în acest articol.

Lacurile, ștrandurile, parcurile de cultură și odihnă unde există sau pot fi amenajate baze de natație, vor trebui să devină centre puternice de practicare a natației în mod organizat.

Pentru a realiza acest lucru pe lîngă fiecare bază de natație, destinată populației, va trebui organizat un puternic activ: organizatori, instructori, arbitri, etc.

Munca la aceste baze va trebui însă foarte bine organizată prin formarea unor grupe după gradul de pregătire, vîrstă și sex, prin stabilirea și afișarea zilelor și orelor de instruire, prin formarea unor școli de inițiere, prin organizarea unor concursuri cu „start deschis" etc. De asemenea aceste baze vor trebui să devină centre de trecere a normelor G.M.A. la înot.

Comisiile locale vor trebui să se intereseze foarte serios de reamenajarea sau repararea bazelor existente impracticabile, precum și de construirea unor baze simple, folosind pentru aceasta posibilitățile locale.

Asigurarea cadrelor tehnice. *Rezolvarea practică a problemei ridicate în acest articol rămîne să fie făcută de către antrenori și instructori. În momentul de față noi avem clasificați un număr de cca. 160 de antrenori dintre care activează aproape jumătate, plus un număr apreciabil de instructori.*

În această muncă vor trebui atrase absolut toate cadrele noastre tehnice calificate și va trebui să li se repartizeze o muncă concretă, la bazele de natație respective.

De asemenea, pe scară locală, este necesară organizarea periodică a unor cursuri de reîmprospătare a cunoștințelor tuturor cadrelor tehnice, precum și organizarea unor cursuri de instructori voluntari.

In această muncă vor trebui folosiți și sportivii fruntași care vor putea da un sprijin serios în organizarea acestei munci.

Asigurarea unei activități organizate în rîndurile maselor celor mai largi ale oamenilor muncii. *In vederea realizării acestui fapt va trebui analizată în mod foarte serios atragerea copiilor și elevilor în practicarea natației. Vor trebui studiate posibilitățile reale de introducere a natației în școli și institute, ținînd seama de condițiile și specificul fiecărui oraș în parte.*

Va trebui rezolvată problema patronării colectivelor sportive școlare și problema repartizării elevilor în organizațiile sportive.

După părerea noastră fiecare colectiv sportiv ar trebui să patroneze 1—2 școli, însă în sensul de a organiza și desfășura munca în școala respectivă și nu de a selecționa elemente. Asta înseamnă că fiecare antrenor de natație din colective ar trebui să desfășoare o activitate de instruire în secția de natație a școlii respective, luptînd pentru întărirea acestei secții, bineînțeles fiind ajutat de un activ voluntar format din antrenori, instructori sau sportivi fruntași.

In această privință ar fi necesar să se treacă în mod hotărît la întărirea muncii în secțiile colectivelor sportive școlare, care reprezintă celula principală a muncii sportive de masă.

Problema folosirii de către școli a bazelor de natație trebuie studiată și rezolvată de la oraș la oraș. Ea ar putea fi realizată fie prin organizarea unor tabere de inițiere a elevilor în timpul verii, cu o durată de 1—3 luni, fie prin asigurarea de către secțiile școlare mai puternice a frecventării bazinelor acoperite, după posibilități.

O atenție deosebită va trebui acordată și organizării taberelor de pionieri, cu elevi dintr-o singură școală sau două, pentru a putea asigura în acest fel continuitatea muncii de instruire.

Toate acestea ar avea o influență favorabilă și asupra muncii educative a elevilor.

Activiștii de cultură fizică au sarcina de a antrena în practicarea sistematică a culturii fizice și deci și a natației, un număr cît mai mare de persoane de vîrstă mijlocie și înaintată.

Pe lîngă colectivele sportive, pe lîngă șranduri, la casele de odihnă, la mare, etc., va trebui să se formeze grupe speciale, conduse de cadre capabile, pentru a atrage în practicarea natației cît mai mulți cetățeni ai patriei noastre și tineretul satelor noastre.

Comitetele pentru cultură fizică și sport regionale și comisiile de natație au datoria să se preocupe de amenajarea unor baze de natație simple, pe lacuri sau ape curgătoare, precum și recrutarea din rîndul tineretului sătesc a elementelor pentru cursurile de instructori voluntari special organizate în acest scop, pentru ca întorși în satele lor să poată desfășura o activitate în acest sens.

Prin concursuri de popularizare, printr-un sprijin și control permanent tineretul din satele noastre ar putea să cunoască mai bine această disciplină.

Organizarea sistematică a concursurilor. *Buna organizare şi desfăşurare a concursurilor are de asemenea un rol important în îmbunătăţirea muncii de instruire. Calendarele şi regulamentele de concurs trebuie să cuprindă un complex de măsuri, avînd ca scop larga dezvoltare a natafiei de masă. Trebuie înlăturate competiţiile legate de deplasări îndelungate, care determină mari întreruperi în munca de producţie.*

Concursurile de casă şi competiţiile cu „start deschis" vor trebui să ocupe un loc tot mai mare în viaţa colectivelor sportive sau în activitatea diferitelor forme de instruire de la bazele de natafie.

Este necesară răspîndirea concursurilor prin corespondenţă.

De asemenea vor trebui folosite concursurile cu caracter de masă, cum ar fi Spartachiada de vară a tineretului. In acest sens va trebui să existe o preocupare a tuturor activiştilor şi cadrelor noastre tehnice pentru atragerea în primele faze ale acestei mari competiţii a noi elemente.

Organele învăţămîntului public şi comitetele pentru cultură fizică şi sport să organizeze în timpul verii manifestaţii de masă pentru copii şi juniori, concursuri între echipele şcolare, echipele taberelor de pionieri, concursuri care să devină tradiţionale.

De asemenea va trebui dusă o muncă susţinută în legătură cu sistemul de clasificare al sportivilor, mai ales în ceea ce priveşte atingerea normelor de clasificare la juniori şi categoria a III-a.

O atenţie deosebită va trebui dată complexului sportiv G.M.A., a cărui norme vor trebui trecute de toate categoriile de vîrstă.

Pentru a atrage un număr cît mai mare de tineri în practicarea natafiei, pentru a face ca masele largi ale oamenilor muncii să-şi dea seama de utilitatea acestui sport, pentru a le stimula interesul faţă de concursurile care se organizează, toate organizaţiile de cultură fizică trebuie să asigure o largă propagandă.

In acest scop este necesar să se organizeze cît mai des întîlniri ale maeştrilor sportului şi ale antrenorilor cu înotătorii tineri, să se organizeze conferinţe şi referate în legătură cu problemele de instruire-antrenament, precum şi vizionarea filmelor de instruire şi documentare.

Totodată trebuie să se folosească pe scară mai largă presa şi radioul în vederea popularizării natafiei.

Ar fi recomandabilă turnarea unui film documentar în care să se arate metodele de însuşire a înotului, jocului de polo şi săriturilor.

Va trebui alcătuit un manual în legătură cu metodele de instruire a copiilor, precum şi o serie de broşuri care să fie difuzate în rîndurile tineretului.

De asemenea vor trebui întocmite materiale metodice în legătură cu aceste probleme, programe de studii pentru organizarea cursurilor de instructori voluntari şi arbitri, precum şi afişe în vederea difuzării în masele largi a tehnicii înotului, jocului de polo şi săriturilor.

★

Nu trebuie însă să uităm că marile posibiltăţi ale dezvoltării natafiei noastre nu se pot transforma prin ele însele în realitate. In acest scop organizaţiile de cultură fizică trebuie să ducă o muncă perseverentă. De aceea se impune ca organele conducătoare ale natafiei noastre să analizeze în mod temeinic această problemă şi să lupte pentru traducerea ei în viaţă.

Unele probleme ale voleiului de performanță legate de particularitățile organismului feminin

dr. EDMUND BALOGH
Tg. Mureș

Voleiul este un joc sportiv care pune în mișcare musculatura și articulațiile întregului corp. De asemenea dezvoltă și întărește sistemul osteoarticular și neuromuscular, precum și aparatul respirator și circulator și perfecționează calitățile moral-volitive ca : viteza, forța, îndemînarea, rezistența, promptitudinea, atenția și orientarea în timp și spațiu. Toate acțiunile din timpul jocului necesită o coordonare perfectă a mișcărilor, aceasta fiind realizată de sistemul nervos care în jocul de volei în special are un rol principal. Descărcările de influx nervos cerute de caracterul exploziv al mișcărilor, participarea permanentă la joc, evoluția scorului etc., cer un sistem nervos a cărui funcțiune să fie perfectă.

Această disciplină sportivă poate fi practicată în aceeași măsură de oricine, indiferent de sex și de vîrstă, însă antrenamentul sistematic care duce la obținerea performanțelor de mare valoare, precum și participarea la competiții, impune să ai un organism sănătos, armonios și bine dezvoltat, deoarece, ca și în alte sporturi, organismul este supus unui efort care poate provoca unele stări patologice.

Astăzi cînd crește necontenit numărul femeilor care practică această ramură de sport, cărora li se asigură pregătirea în cadrul unor antrenamente sistematice, medicului sportiv care este solicitat atît de antrenor cît și de sportive îi revine sarcina de a da lămuriri cu privire la :

I. Vîrsta la care trebuie începută practicarea sportului în mod sistematic, cît și durata și dozarea efortului în antrenament.

II. În ce măsură și în ce sens practicarea sportului în mod sistematic influențează activitatea organelor genitale. Dacă acesta are un efect dăunător asupra ciclului menstrual, provoacă masculinizarea femeii sau dimpotrivă, are un efect bun, diminuînd acuzele în legătură cu menstruația.

III. Dacă este dăunătoare sau nu activitatea sportivă depusă în timpul fluxului menstrual.

IV. Măsura în care se schimbă randamentul în activitatea sportivă în diferite faze ale ciclului menstrual. Ce influență are menstruația asupra randamentului sportiv în timpul fluxului.

Este necesar ca aceste probleme să fie examinate pe baza concepției pavloviste. Organele genitale trebuie considerate ca un component al întregului organism feminin, ale cărui funcțiuni sînt subordonate stării generale a organismului, care este în strînsă interpedență cu mediul ambiant. Ca și celelalte organe și organele genitale sînt subordonate controlului

permanent al sistemului nervos central. Influenţa favorabilă a sportului asupra stării generale a organismului este explicată în bună parte tocmai prin efectul binefăcător exercitat asupra sistemului nervos central. Ca urmare a antrenamentelor sistematice activitatea nervoasă se perfecţionează. Între sistemul nervos central, organele viscerale şi aparatul locomotor se creează reflexe condiţionate multilaterale şi profunde. În consecinţă, puterea de adaptare a organismului la eforturi fizice se măreşte. Acest efect favorabil nu este produs numai de mişcările fizice, ci este şi un rezultat al unor factori psihici: dorinţa de a obţine rezultate mai bune, voinţa de a învinge, concentrarea gîndirii şi voinţei, precum şi bucuria victoriei.

În trecut mulţi dintre autori s-au ridicat împotriva sportului feminin afirmînd că practicarea lui duce la tulburări ale proceselor fiziologice specifice femeii şi ale travaliului (Westmann, Brandl, Jaschke, Reist etc.).

Conform cercetărilor ştiinţifice actuale procesul naşterii la sportive este mult mai uşor şi mai lipsit de complicaţii (Letunov, Motîleanskaia, Jagunov, Pfeifer, Bausenwein, Noack, Kovács etc.). Tot potrivit acestor concepţii activitatea sportivă influenţează în mod favorabil ciclul menstrual şi fluxul uşurînd într-o măsură oarecare suportarea neplăcerilor care însoţesc de obicei menstruaţia (Deşin, Gerloczy, Selmeczy, Düntzer). Opiniile diferă însă în unele probleme de amănunt, privind în special activitatea sportivă în timpul fluxului.

Pentru a contribui la elucidarea acestor probleme în anul 1955, cu ocazia campionatelor europene de volei am cules unele date, pe baza unui chestionar.

Datele generale ale celor 82 de voleibaliste participante la campionatele europene sînt următoarele: vîrsta lor variază între 16 şi 33 ani, 64 necăsătorite şi 18 căsătorite. Ocupaţia lor: 24 studente la Institutul de Cultură Fizică, sau profesoare de educaţie fizică, 15 studente sau eleve, 40 intelectuale şi muncitoare. Pe baza rezultatelor obţinute, 23 au primit titlul de maestru al sportului. În ceea ce priveşte activitatea sportivă legată de un antrenament sistematic, 20 practică sportul de 0—2 ani, 27 de 2—5 ani şi 35 de mai mult de 5 ani. În perioadele de antrenament voleibalistele practică şi sporturi complimentare pentru completarea şi menţinerea pregătirii fizice generale. Regimul lor de efort săptămînal constă în 3×2 ore de antrenament şi cel puţin o competiţie, iar regimul de muncă în cadrul diferitelor tabere de pregătire ajunge la 2 antrenamente pe zi.

Prima menstruaţie a apărut cel mai de vreme la vîrsta de 11 ani (3 cazuri) iar cel mai tîrziu la 18 ani (3 cazuri). Vîrsta medie a primei menstruaţii este de 14, 04 ani. Numai 3 sportive nu iau parte regulat la antrenamente şi competiţii în timpul fluxului, dar dacă este absolut nevoie de prezenţa lor participă şi ele la competiţii.

I. În legătură cu prima problemă am făcut următoarele constatări: dintre 82 voleibaliste 6 au început activitatea sportivă sistematică înainte de apariţia primei menstruaţii, 33 s-au dedicat voleibalului în primii doi ani după prima menstruaţie, iar 43 după doi ani de la apariţia menstruaţiei; deci după ce a trecut perioada pubertăţii şi cînd fluxul şi ciclul menstrual s-a stabilit. Confruntînd datele celor 3 grupe am constatat că

nu există o diferență considerabilă între ele. N-am găsit deosebiri esențiale nici în ceea ce privește durata și cantitatea fluxului sau tipul ciclului menstrual și numărul celor care au dismenoree. Conform observațiilor medico-sportive, activitatea sportivă din copilărie și adolescență nu cauzează tulburări în maturitatea sexuală și în fiziologia proceselor genitale.

Educația fizică la femei trebuie începută din timp, pentru ca ajunse la adolescență fetele să aibă un organism armonios și multilateral dezvoltat. Practicarea sportului de performanță este admisibilă abia după instalarea definitivă a maturității sexuale (Kellner).

II. Pe baza datelor culese durata fluxului la voleibaliste este fiziologică (2—8 zile), iar cantitatea nu poate fi socotită în nici un caz patologic mărită sau micșorată. Am observat ciclul neregulat într-un singur caz. Dismenoreea este prezentă la 22 sportive (26,82%), absentă la 48 (58,54%), iar 12 (14,51%) declară că nu au dureri la fiecare menstruație. Deci, 41,46% din numărul sportivelor au dureri cu ocazia menstruațiilor, dar nu totdeauna.

Este cert că numărul dismenoreelor la voleibalistele cercetate este ceva mai ridicat decît în studiile altor autori, dar confruntînd datele găsite cu ale autorilor care au studiat fluxul nesportivelor, se poate constata că acestea sînt mai mici. Avînd în vedere că majoritatea sportivelor (64,07%) practică voleibalul de mai mult de 2 ani, putem trage concluzia că această disciplină sportivă nu are o influență masculinizantă asupra lor și nu cauzează tulburări ale ciclului menstrual sau ale funcțiunilor ovariene.

63 sportive (76,82%) afirmă că de la data începerii practicării sistematice a voleibalului nu au observat nici o modificare esențială în ceea ce privește menstruația, însă la 19 (23,18%) s-a schimbat caracterul fluxului. La 14 schimbările au fost nefavorabile, iar la 5 favorabile. Schimbările se referă la ciclul menstrual, cantitatea, durata și durerile care însoțesc fluxul.

N-am putut stabili însă dacă schimbările favorabile sau nefavorabile atribuite activității sportive nu s-ar datora altor factori. La unele, schimbările ivite în fluxul și în ciclul menstrual pot fi explicate și prin oscilațiile neurohormonale prezente în perioada pubertății și a începutului maturității sexuale. De asemenea modificările se pot datori și schimbărilor survenite în mediul extern sau intern, ca eventualele boli, graviditatea, avortul, nașterea. De multe ori chiar și preocupările casnice, călătoriile lungi, supraîncărcarea la locul de producție, legăturile sexuale etc. pot provoca unele schimbări în fluxul și în ciclul menstrual. La sportive toți acești factori trebuie cercetați în prealabil cu amănunțime, ca nu cumva să atribuim ceva din influențele acestora practicării sportului.

Trebuie să subliniem că schimbările nefavorabile constatate la 14 voleibaliste nu au pricinuit în nici un caz stări patologice.

III. Una din problemele de care se interesează atît antrenorii cît și sportivele este influența activității sportive din timpul fluxului asupra menstruației. La 54 (65,85%) sportive caracterul fluxului rămîne neschimbat însă la 28 (34,15%) efortul fizic intramenstrual schimbă caracterul fluxului. În 6 cazuri (7,32%) s-a prelungit durata fluxului, în 17 cazuri (20,7%) fluxul a devenit mai abundent, iar în 4 cazuri (4,09%)

s-a micşorat. La 9 sportive (10,90%) fluxul a devenit mai dureros, în special la acelea care aveau dureri şi pînă atunci, deci s-a accentuat dismenoreea existentă.

Multe dintre voleibaliste afirmă că sub influenţa efortului fizic intramenstrual, fluxul deja pornit stagnează pentru cîteva ore, sau 1—2 zile, ori devine minim ca apoi să pornească din nou, fiind eventual mai abundent. Aceste schimbări se pot explica prin accentuarea simpaticotomiei, care sub influenţa emotivităţii din timpul meciurilor poate deveni atît de dominantă încît produce o vasoconstricţie a venelor uterului care poate să ducă la stagnarea temporară a menstruaţiei. Tipul de sistem nervos are un rol hotărîtor în acest proces.

Pe baza anchetei făcute se poate constata că activitatea sportivă la voleibaliste, în timpul fluxului, are o influenţă nefavorabilă. Se ridică însă problema că tulburările survenite în ciclul menstrual, în ceea ce priveşte cantitatea şi durata fluxului, nu devin permanente în cazul cînd sportiva îşi va continua activitatea sportivă în timpul fluxului vreme mai îndelungată. Practica arată că medicul poate permite femeii să-şi continue activitatea sportivă în timpul fluxului ţinînd însă seama de constituţia fizică a fiecăreia, de particularităţile ciclului menstrual, de calitatea şi cantitatea tulburărilor survenite în timpul fluxului datorită efortului fizic, precum şi de tipul de sistem nervos.

IV. Unul din obiectivele cercetărilor a fost studiul influenţei fluxului asupra randamentului sportiv. Acestei probleme nu i s-a dat pînă acum importanţă, pentru că adversarii sportului de performanţă la femei s-au opus cu tărie practicării sportului în timpul fluxului. Din această cauză literatura medicală nu oferă un material bogat în această problemă.

Randamentul sportiv în timpul fluxului este foarte schimbător. În general cea mai slabă performanţă se înregistrează în perioada premenstruală, iar performanţa optimă în perioada postmenstruală (Letunov, Strugurescu, Noack, Bausenwein). Din cercetările autorilor studiaţi reiese că performanţa sportivelor în timpul fluxului rămîne aceeaşi la 50% dintre acestea. La 13—18% performanţa se îmbunătăţeşte, iar la 20—35% scade (Letunov, Strugurescu, Düntzer, Kovács).

După afirmaţiile voleibalistelor cercetate performanţa sportivă a rămas neschimbată la 51% din cazuri. La 18% s-a îmbunătăţit, la 26% a scăzut, iar la 5% este schimbătoare (în unele cazuri s-a ameliorat, iar în altele s-a înrăutăţit).

Cercetînd chestionarele voleibalistelor la care performanţa se îmbunătăţeşte în timpul fluxului am constatat că şi printre acestea sînt multe cu ciclul menstrual neregulat şi cu fluxuri dureroase. Deci nu putem spune că numai la acele sportive se îmbunătăţeşte performanţa în timpul fluxului, care nu au tulburări în ciclul şi în fluxul lor.

Multe dintre voleibaliste afirmă că deşi sînt mai nervoase şi irascibile în timpul fluxului, totuşi obţin rezultate mai bune. În volei ca de altfel în toate jocurile sportive nu există criterii obiective de apreciere a performanţei. Senzaţiile subiective de vigoare sau de slăbiciune precum şi autoaprecierea valorii sportive nu corespund întotdeauna cu capacitatea reală de efort. Se notează cazuri numeroase în care deşi sportivele se simţeau fără forţă înainte de concurs şi credeau că vor obţine un rezultat slab

au realizat totuși recorduri (dr. Miron Georgescu). In timpul fluxului, excitația și inhibiția sînt mai mobile în scoarța cerebrală. In majoritatea cazurilor, acest proces se termină cu predominația influenței inhibitorii (Blosanski). Sub influența diferitelor impulsuri, excitația trece ușor în inhibiție și invers. Se presupune că în ramurile de sport care necesită viteză, detentă și un efort fizic de scurtă durată, în timpul fluxului, precum și datorită condițiilor de concurs, (stare de start, dorința de a cîștiga, influența mediului etc.) provocînd o stare de excitabilitate în sistemul nervos, fac posibilă declanșarea unui efort cu randament mai bun al cărui rezultat este ameliorarea performanței. Dacă inhibiția devine dominantă, performanța scade. Așa se explică de ce performanța se mărește la sportivele care în timpul fluxului sînt nervoase, irascibile, precum și de ce unele joacă foarte bine în primele seturi și se epuizează în ultimele.

Creșterea performanței în timpul fluxului se produce probabil la acele sportive care aparțin tipului de sistem nervos tare, neechilibrat (coleric).

Concluzii

1. Educația fizică trebuie începută din timp pentru ca fetele să aibă un organism dezvoltat armonios și multilateral. Practicarea sportului de performanță este admisibilă după instalarea maturității sexuale.

2. Voleiul nu are o influență masculinizantă asupra femeilor și nu cauzează tulburări ale ciclului menstrual sau ale funcțiunilor ovariene.

3. Trebuie să fim foarte precauți în aprecierea cauzei fenomenelor nefavorabile în ceea ce privește fluxul sau ciclul menstrual, pentru că de multe ori sportul n-are nimic comun cu acestea.

4. Activitatea sportivă în timpul fluxului este permisă femeilor complet sănătoase, care sînt obișnuite cu efortul fizic în această perioadă și numai după examinarea individuală de către medic. In această privință este de un real folos fișa de autocontrol completată cu conștiinciozitate de către sportiva respectivă.

5. Se recomandă în general o moderare relativă a efortului la începutul fluxului, precum și în ziua precedentă.

6. Se recomandă evitarea, pe cît posibil, a eforturilor de lungă durată.

Bazele luptei în scrimă (1)

GHEORGHE NICOLAU
antrenor

RUXANDRA IONESCU
antrenor de stat

In general, literatura noastră sportivă este lipsită de lucrări de specialitate care să trateze problemele privitoare la scrimă.

Apariţia unui curs de scrimă întocmit după lecţiile predate lotului republican, în vara anului 1955 de antrenorul maghiar Szabo, încercările de a scrie tratate tehnice făcute de unii antrenori, articolele de specialitate apărute în „Sportul Popular" sînt o parte din elementele care arată o stare de fapt şi anume: problema tehnică în scrimă a fost şi este frămîntată. Ea a căpătat forme mai mult sau mai puţin cristalizate, este un domeniu destul de cunoscut, al cărui conţinut şi cunoaştere face faţă cerinţelor.

Dar numai buna însuşire a tehnicii este insuficientă pentru a asigura acestui sport un loc de frunte în ierarhia mondială.

Asalturile în scrimă sînt acţiuni de luptă, şi în ele — ca în orice acţiune de acest fel — victoria depinde de o sumă de factori, dintre care este foarte important şi cel tehnic dar în afară de acesta mai sînt şi alţii tot atît de importanţi.

Principiile pe care se construiesc acţiunile de luptă şi procedeele care se utilizează pentru realizarea victoriei, constituie domeniul tactic.

Acest domeniu a fost şi este neglijat, în general, de antrenorii şi trăgătorii noştri.

Lipsa de preocupare pentru problema tactică, sau mai precis lipsa unei maturităţi tactice la majoritatea conducătorilor, antrenorilor şi trăgătorilor, explică cel puţin parţial unele insuccese, mai ales în competiţiile internaţionale. Iată un exemplu: la Campionatele mondiale de juniori de la Budapesta — 1955, cu toate îndrumările primite de la antrenor, trăgătoarele şi trăgătorii echipei noastre reprezentative nu şi-au dozat suficient efortul în raport cu durata concursului, consumînd energie mai mult decît era necesară în eliminatorii, pentru a ajunge în semifinale şi finale obosiţi atît fizic cît şi nervos.

Ne preocupăm în paginile acestui articol de problemele tacticii, cu convingerea că, deşi cu lipsuri şi poate şi greşeli, deschidem un drum pe care alţii îl vor completa şi îmbunătăţi.

Ca şi la celelalte discipline sportive, factorii care condiţionează victoria sînt:

a) cunoştinţele tehnice; b) pregătirea fizică; c) calităţile moral-volitive; d) cunoaşterea adversarului; e) experienţa întîlnirilor internaţionale; f) calitatea echipamentului şi a armamentului; g) condiţiile specifice concursului; h) superioritatea concepţiei tactice.

Între toţi aceşti factori este o strînsă interdependenţă. Este adevărat că între trăgători cu valori diferite, superioritatea zdrobitoare a unuia dintre factorii principali este suficientă pentru a învinge, iar între trăgătorii de forţe aproximativ egale, victoria este a aceluia care a avut o concepţie tactică superioară.

Dar rezultatele de valoare, în luptă cu concurenţi consacraţi nu se pot obţine decît printr-o strînsă colaborare între toţi factorii citaţi.

Normal asaltul dă cîştig de cauză aceluia care analizează totalitatea factorilor care condiţionează victoria, atît la el cît şi la adversar, şi pe baza acestei analize îşi schiţează un plan de luptă şi hotărăşte procedeele de luptă cele mai indicate.

Cunoştinţele tehnice

În sportul modern, disciplinele sportive au ajuns de mult la o maturitate tehnică, în acest domeniu noutăţile apărînd foarte rar.

Astfel, în scrimă, şcolile franceză, italiană şi maghiară au luat una de la alta ce aveau mai bun şi astăzi, din punct de vedere tehnic, există o unitate de vederi.

Deci, factorul tehnic contribuie la victorie, în general, nu prin noutatea sau prin superioritatea unui procedeu asupra altuia,

ci prin bagajul cunoştinţelor tehnice însuşite şi prin execuţie.

Din punct de vedere tehnic şansele victoriei sînt de partea aceluia care cunoaşte şi execută mai bine loviturile de atac (directe sau compuse) şi de apărare (cu lama, cu distanţa sau combinat) şi îşi asigură o bună deplasare pe planşă.

Pentru exemplificare, în esenţă, lupta între doi adversari la scrimă, dintre care unul are atacul şi apărarea bună, iar al doilea numai atacul bun, şansele victoriei înclină spre primul, bineînţeles cu condiţia ca aceste şanse să nu fie anihilate de ceilalţi factori (pregătire fizică slabă şi deci o viteză de execuţie redusă şi neprecisă, combinată cu o orientare tactică greşită care să lase iniţiativa adversarului etc.).

Dacă elementele tehnice sînt accesibile ori şi cui, se ridică normal întrebarea de ce anumite ţări, sau pe plan naţional, anumite centre şi colective sînt superioare celorlalte.

Explicaţia îşi are izvorul între altele în numărul celor ce practică scrima (calitatea este legată de număr), în competenţa antrenorilor şi deci în procesul de instruire şi în seriozitatea pe care sportivii o arată în antrenament.

Pregătirea fizică

Vom insista ceva mai mult asupra pregătirii fizice pentru că există credinţa atît la majoritatea spectatorilor, cît şi la sportivi şi activişti sportivi, că asalturile în scrimă cer din punct de vedere fizic numai îndemînare.

Urmărirea efortului în timpul competiţiei şi măsurătorile făcute, au arătat că un scrimer, după un concurs de intensitate şi durată normală, scade în greutate 1—2 kg, iar după un asalt pulsul atinge pînă la 130 bătăi pe minut (tahicardie de efort).

Asupra îmbunătăţirii pregătirii fizice a scrimerului trebuie să se insiste tot timpul anului.

Calităţile fizice necesare unui bun scrimer sînt rezistenţa, supleţea, îndemînarea, viteza şi detenta.

În plus acesta trebuie să-şi formeze în antrenamente un sistem nervos care să-i permită o fermă stăpînire de sine, o gîndire lucidă şi un continuu control asupra mişcării, o reacţie rapidă etc.

În general, problema pregătirii fizice în scrima noastră este insuficient studiată şi parţial aplicată.

Aceasta se rezumă, acolo unde se face, la exerciţii de gimnastică generală, cu un accent mai puternic pe exerciţiile de picioare, alergări uşoare (şi acestea numai în sală) şi elemente de baschet.

Faţă de acum 5—6 ani, cînd mulţi dintre trăgătorii fruntaşi subapreciau importanţa antrenamentelor de pregătire fizică, sîntem în progres însă în comparaţie cu alte sporturi, aceste antrenamente au rămas cu un conţinut limitat şi lipsite de continuitate, intensitate şi individualizare.

Din această cauză sînt unii trăgători care ani la rînd manifestă aceleaşi lipsuri în pregătirea fizică ca: „picioare slabe", rezistenţă insuficientă, rigiditate etc. Antrenamentele de pregătire fizică trebuie să urmărească atît eliminarea lipsurilor, cît şi dezvoltarea la un grad cît mai ridicat a acelor însuşiri care aduc aport pozitiv în asalt. Introducîndu-se în antrenamentele scrimerilor probe atletice ca alergările de viteză cu start din poziţii apropiate poziţiei de gardă, crosuri şi curse de rezistenţă, sărituri fără elan, turism, schi, tenis de masă etc., rezultatele, sub aspectul pregătirii fizice, ar creşte.

Un capitol special al pregătirii fizice, care deschide orizont cercetărilor medicilor sportivi ai loturilor, este acela al tonificării sistemului nervos.

Sînt puţini trăgători care îşi pot menţine calmul, stăpînirea de sine şi acuitatea nervoasă în tot timpul unui concurs.

Asistăm destul de frecvent la situaţii cînd trăgători de valoare, după cîştigarea unui asalt greu, capotează în asaltul următor în faţa unui adversar mai slab. Sînt alţii care în timpul aceluiaşi asalt, după un început bun, la scoruri care normal pot asigura victoria (4:1; 3:0; etc.) nu mai au rezistenţa nervoasă de a aplica procedeele tehnice şi tactice care le-au asigurat conducerea, schimbă atitudinea, devin pasivi sau precipitaţi şi pierd.

Pregătirea fizică are o valoare determinată de doi factori, calităţile fizice şi antrenamentul.

Reprezentarea schematică şi grafică a acestei valori pe parcursul anului sau şi a unui concurs de intensitate şi durată, are o ramură ascendentă (A-B), ajunge la un punct sau porţiune maximă (B-C) şi continuă cu o porţiune descendentă (C-D).

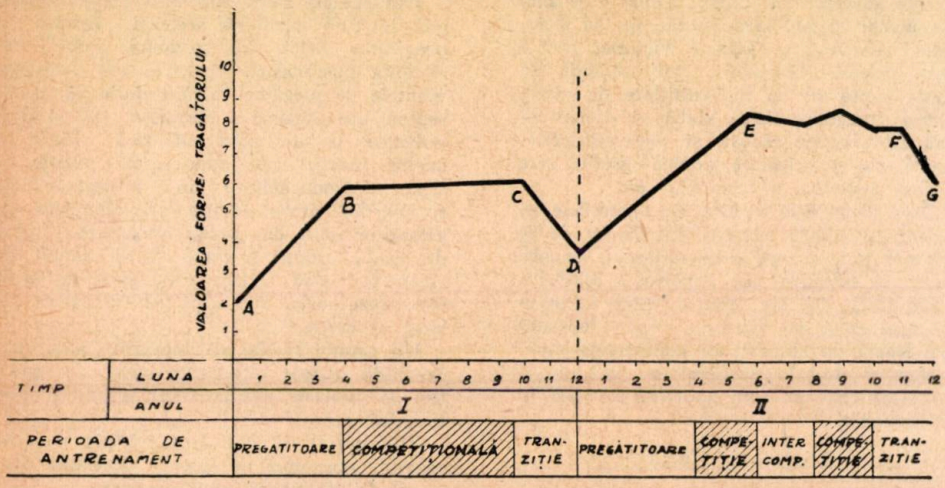
Antrenamentele de pregătire fizică şi încălzirea dinainte de asalt au drept scop:

a) ridicarea valorii cotelor minime (A-D); b) micşorarea timpului necesar creşterii valorii de la cota minimă la cota maximă (0-4); c) mărirea timpului valorii maxime (B-C); d) timpul valorii maxime să fie adus în situaţia de a corespunde timpului com-

petiţiei celei mai importante pentru care se pregăteşte trăgătorul ; e) micşorarea ramurei descendentă a valorii (C-D) astfel ca în pregătirea fizică a anului viitor, sau pentru competiţia viitoare, cota valorii de la care se încep antrenamentele de pregătire fizică să fie superioară celei a anului sau competiţiei anterioare (D > A).

Mai mult, în timpul concursului de durată, încălzirea se organizează în raport cu programul competiţiei ţinînd seama de pauzele dintre asalturi şi valoarea trăgătorilor.

Astfel, la un trăgător care se încălzeşte greu, dar are o lungă durată de menţinere a valorii maxime, problema este simplă. El îşi face încălzirea pînă se simte în maximum de formă şi va avea grija de a o menţine printr-un regim de întreţinere a ei în timpul pauzelor.



Notă :

În anul I pregătirea fizică a fost bine organizată; forma maximă corespunde perioadei competiţionale.

În anul II prima competiţie nu corespunde cotei de valoare maximă. În această competiţie trăgătorul nu dă randamentul maxim.

De la o anumită vîrstă (la bărbaţi — în medie — 40—42 ani, iar la femei 30—33 ani) posibilităţile fizice încep să-şi micşoreze valoarea, avînd uneori căderi rapide.

La aceşti trăgători antrenamentele de pregătire fizică urmăresc ca valoarea punctului D să se menţină egală cu aceea a punctului A.

Dar problema variaţiei valorice a pregătirii fizice este valabilă şi trebuie studiată nu numai în procesul de instruire anual ci şi în timpul unui concurs.

Este ştiut că fără încălzirea dinainte de concurs, un scrimer trage primul asalt sub posibilităţile sale.

Normal, încălzirea trebuie dozată astfel ca să aducă valoarea pregătirii fizice la cota maximă, înaintea primului asalt.

Durata şi conţinutul încălzirii variază de la trăgător la trăgător.

Situaţia se prezintă altfel la un trăgător care nu are o durată mare a valorii maxime. În acest caz, trăgătorul în cauză, trebuie să analizeze şi ceilalţi factori care influenţează victoria, precum şi programul concursului.

Se poate ca prin această judecare a situaţiei să fie indicat a se începe concursul de la un punct al ramurei ascendente a valorii fizice, pentru a ajunge la cota maximă în asaltul cel mai greu.

Sigur că o estimare greşită a unora dintre factori poate duce la decalări între valoarea pregătirii fizice şi asalturi şi deci la riscuri sau pierderi.

În concluzie :

— pregătirea fizică este factorul care în timpul concursului asigură celorlalți factori baza pe care ei își desfășoară posibilitățile ;

— valoarea ei, deși variabilă în timpul antrenamentelor și asalturilor, poate fi totuși apreciată cu justețe.

Ceilalți factori o pot influența în general, cu efect negativ, ca de exemplu condițiile specifice concursului (climă, alimentație, ora de concurs etc.) dacă acestea diferă mult de cele ale antrenamentelor (la competițiile internaționale din deplasare).

Calitățile moral-volitive

Eforturile morale și de voință pe care le cere un concurs unui trăgător depind de:

a) tipul de sistem nervos ; b) influența pe care o exercită ceilalți factori de care depinde victoria asupra desfășurării luptei.

Tipul de sistem nervos este determinat de însușirile pozitive și negative inițiale și de educația pe care a primit-o și și-a format-o ca sportiv.

Educația urmărește a întări calitățile psihice și a corecta pînă la eliminare însușirile negative.

Această muncă de educare a calităților moral-volitive se adresează îndeosebi voinței, dorinței de a învinge, încrederii în posibilitățile proprii, dragostei față de culorile pe care le apără și calmului.

Particularitățile luptei în scrimă, din punct de vedere al calităților moral-volitive sînt :

a) o durată a asaltului în general scurtă ; b) un ritm de luptă foarte rapid ; c) posibilități de recuperare a avantajului, foarte reduse în comparație cu celelalte sporturi, deoarece orice lovitură cîștigată reprezintă de la 1/9 pînă la cel mult 1/5 din victorie iar la femei de la 1/7—1/4 ; d) eforturi morale maxime la așa-zisa lovitură decisivă 4:4 sau 3:3 în asalt, sau 8:7 și 4:4 (3:3) la o întîlnire interechipe ; e) tensiuni nervoase continui și de durată, deoarece clasamentul și rezultatul final depind nu numai de asalturile proprii, ci și de cele dintre ceilalți concurenți.

În concluzie, din punct de vedere moral-volitiv însușirile de ordin psihic ale trăgătorului de clasă, arătate mai sus, trebuie să se mențină fără fluctuații la un nivel ridicat, tot timpul concursului (uneori 2—3 zile) și în fiecare asalt.

Cunoașterea adversarului

Este un fapt unanim recunoscut în scrimă că acomodarea cu stilul și procedeele tactice și tehnice ale adversarului, variază de la trăgător la trăgător. Pe parcursul asalturilor unii trăgători întîlnesc adversari al căror stil, mai ales atunci cînd le sînt necunoscuți, le dezorganizează sistemul de luptă, ajung a fi dominați și pierd asalturi care, privite prin prisma valorii tehnice, trebuiau în mod normal cîștigate.

Studiind spre exemplu rezultatele concursurilor din R.P.R. din ultimii 3 ani, se constată că:

a) sînt unii trăgători de certă valoare, componenți ai echipei noastre reprezentative, care pierd cu regularitate în competiții în fața trăgătorilor mai slabi, deși diferența de valoare între ei este destul de mare;

b) o altă categorie de trăgători și anume, fostele vîrfuri sportive au comportări inegale. Ei obțin rezultate bune și chiar victorii în fața trăgătorilor fruntași pe care-i cunosc de ani de zile și pierd în asalturile cu adversari mai tineri, sau pe care-i cunosc mai puțin.

Explicația acestor situații, aparent anormale, constă în faptul că victoria este legată și de cunoașterea adversarului.

Fiecare trăgător cu oarecare experiență ține seama de caracteristicile adversarului și caută ca în luptă să anihileze și să evite părțile „tari" și să le speculeze pe cele „slabe".

De exemplu unii trăgători nu sînt suficient de mobili pe planșă, iar alții sînt prea mobili sau inutil de mobili.

Sînt trăgători care „cad" în partea finală a atacului mai ales dacă atacul este în gol prin retragerea adversarului, alții preiau atacul, pot ataca din retragere, sau declanșa cu ușurință atacuri de la distanță mare. Unii au linii pe care le pot apăra sigur și cu riposte fulgerătoare, alții au linii vulnerabile. Sînt trăgători cu fantezie, care au acțiuni variate iar alții au acțiuni stereotipe. Unii au mișcări șablon, intrate în reflex, alții nu rezistă nervos dacă sînt angajați în lupta de uzură, etc.

Stilurile de luptă și caracteristicile fiecărui trăgător sînt extrem de variate. Cu cît caracteristicile adversarului sînt mai cunoscute, cu atît șansa victoriei crește pentru acela care analizîndu-le, își construiește acțiunile de luptă în raport cu aceste caracteristici.

Însă partea cea mai dificilă constă în faptul că adversarul nu va acționa identic,

în situaţii similare, în lupta cu adversari diferiţi. Mai mult chiar, concluziile trase din asalturile susţinute cu un adversar de multe ori nu mai sînt total valabile într-un nou asalt cu acelaşi adversar. Această situaţie îşi are explicaţia în aceea că, în cadrul unui stil general şi a unor caracteristici generale fiecare trăgător se adaptează adversarului şi suferă influenţa condiţiilor specifice fiecărui asalt.

Deci, trăgătorul se prezintă în luptă cu un stil personal pe care adversarul îl poate cunoaşte anterior asaltului şi cu *manifestări particulare specifice fiecărei lupte*, care nu se pot identifica decît în timpul asaltului (de preferinţă la începutul lui).

Acţiunea de cunoaştere a adversarului şi studierea lui este o sarcină comună antrenorului şi trăgătorului, a cărei sintetizare este prezentată în tabelul din pagina 399.

Experienţa concursurilor

Atît timp cît un trăgător nu este obişnuit cu concursurile, starea emotivă are efecte negative asupra posibilităţilor lui, acesta dînd rezultate care nu oglindesc adevărata lui valoare.

Asistăm astfel la situaţii cînd trăgători foarte buni şi talentaţi, scot în primele concursuri rezultate slabe şi comparativ inferioare celor obţinute de alţi coechipieri cu mai multă rutină de concurs, deşi pe aceştia îi învinge cu regularitate în asalturile din sala de antrenament.

Sportivii şi artiştii, formează o categorie aparte, prin aceea că starea emoţională persistă în tot timpul activităţii lor, la fiecare concurs (respectiv spectacol). Dar, ca şi la artiştii de valoare, la trăgătorii de clasă, cu timpul, stările emotive suferă schimbări radicale. Din *emoţie negativă* cu efecte ce diminuează valoarea, se transformă în *emoţie pozitivă*, cu efecte de stimulare şi emulaţie.

Rutina care se dobîndeşte în concursurile pe scară locală, este insuficientă pentru competiţiile cu caracter republican, aceasta la rîndul ei fiind nesatisfăcătoare pentru competiţiile internaţionale etc.

De aceea, trăgătoarele şi trăgătorii noştri fruntaşi, care aveau activitate competiţională internă de 10—15 ani, dar rutina concursurilor internaţionale redusă, au fost învinşi în concursurile internaţionale de adversari mai slabi, dar cu un palmares internaţional mai bogat.

Participarea la concursuri contribuie efectiv la îmbogăţirea cunoştinţelor tehnice şi tactice.

Deci, chiar numai din punct de vedere al procesului de instruire şi de pregătire pentru noile competiţii, concursul constituie un mijloc de învăţare, care trebuie să apară continuu şi gradat ca valoare în activitatea sportivă a trăgătorului.

Calitatea armamentului şi echipamentului

După cum am mai spus armamentul, echipamentul şi terenul de luptă, contribuie la valoarea rezultatului obţinut. Dar şi aceşti factori sînt suficient de neglijaţi la noi.

De exemplu în întîlnirea R.P.R.—R.P.P. din anul 1952 componenţii echipei R.P.R. au primit costume noi cu cîteva zile înaintea concursului, deşi este ştiut că un costum nou care nu se mulează perfect pe corp, stînjeneşte acţiunile de luptă.

În rîndurile ce urmează vom da indicaţii în legătură cu aceşti factori.

Armamentul. În limita gabaritelor regulamentare, fiecare trăgător are preferinţe asupra greutăţii totale a armei, a centrului ei de greutate, asupra curburii şi flexibilităţii lamei, asupra formei şi grosimii mînerului şi gărzii etc.

De aici rezultă că fiecare trăgător conştiincios este obligat a-şi pregăti pentru concurs, mai multe arme identice pentru ca în ipoteza că una din ele se rupe sau se defectează, să continue lupta cu o armă cu care este obişnuit. Situaţii de acest gen s-au întîlnit destul de des în competiţiile noastre cînd trăgătorii au fost nevoiţi să împrumute armamentul unui coechipier.

Echipamentul poate stînjeni foarte mult acţiunile de luptă. Influenţa lui asupra rezultatului ajunge uneori atît de mare încît determină abandonarea competiţiei.

Menţionăm regulile generale ce trebuie respectate:

a) echipamentul cu care se trage în concurs, masca, costumul, pantalonii şi mănuşa, nu trebuie să fie noi;

b) toate componentele echipamentului trebuie să fie pe măsura trăgătorului. Un plastron larg primeşte lovituri gratuite, unul strîmt stînjeneşte acţiunile. De asemenea un costum nemulat pe corp şi cu cusături neînmuiate este contraindicat. O mască sau pantof larg, joacă şi pot provoca rosături etc. De asemenea, pantofii trebuie să corespundă terenului de luptă, pentru a nu provoca alunecări ce pot avea ca urmare accidentări mai mult sau mai

Nr. crt.	Perioada	Cine studiază adversarul	Surse de informare	Informațiile care se urmăresc	Învățăminte și sarcini	Observații
1	precompetiției	antrenorul trăgătorul coechipierii	— Palmaresul adversarului — Presa — Arbitrii — Antrenorii — Scrimerii care au tras cu adversarul (+) — asalturile proprii susținute anterior cu adversarul	— Identificarea stilului de luptă al adversarului și caracteristicile lui — procedeele tactice ale adversarului — mijloacele tehnicii de realizare	— Imbunătățirea mijloacelor tehnice indicate pentru părțile tari și slabe ale adversarului — Procedeele tactice proprii cele mai eficace	+) cu rezerva respectivă
2	In ziua sau zilele de concurs în timpul asalturilor susținuți de adversar, anterior celui propriu	i d e m	— observațiile proprii — observațiile antrenorului — informațiile și constatările trăgătorilor care au susținut asaltul cu adversarul (+)	— In ce măsură se verifică concluziile anterioare concursului — Forma adversarului și valoarea lui în concursul respectiv — Identificarea noilor părți tari și slabe ale adversarului — Stabilirea noilor procedee tactice și mijloace tehnice întrebuințate de el — Completarea informațiilor obținute anterior	— In ce grad sînt valabile concepția tactică, procedeele și mijloacele stabilite anterior ca indicate pentru această luptă — Măsuri noi pentru noile informații obținute asupra adversarului	+) în măsura în care pot fi obiective și folositoare
3	In timpul asaltului propriu	Trăgătorul și antrenorul (+)	— acțiunile proprii și ale adversarului — cele de studiu — de tatonare — de angajare — de luptă	— Cum se adaptează adversarul la stilul propriu Cum se adaptează trăgătorul la stilul adversarului — Tendințele și manifestările particulare ale adversarului în asaltul respectiv — Părțile tari și slabe ale adversarului și cele proprii — Procedeele și acțiunile cele mai indicate pentru obținerea victoriei	— Construirea acelor fraze de arme prin care se poate obține tușa — Eliminarea celor ineficace și reluarea celor eficace sub aceeași formă sau sub forme schimbate	+) La trăgătorii și trăgătoarele fără maturitate și rutină de concurs suficientă, antrenorul dă și indicații
4	După terminarea asaltului +) și concursului		— Concursul anterior din toate punctele de vedere și prin analiză temeinică — Analiză temeinică a fiecărei fraze de arme	— Concluzii asupra valorii fiecărui factor cu influență asupra victoriei, atît la adversar cît și la trăgătorul în cauză — Analiza concepției tactice a fiecăruia cu părțile lui pozitive și negative — Particularitățile asaltului între cei doi trăgători	— Învățămintele și sarcinile ce decurg pentru antrenament în general, pentru competiții în general, și pentru asaltul cu adversarul respectiv în particular	+) pentru asalturile ce au rămas a fi susținute în acel concurs

puţin grave ca: întinderi ligamentare, entorse sau ruperi de fibre musculare etc.

De asemenea atunci cînd este necesar se va utiliza paravanul la mască împotriva luminii care sub anumite unghiuri jenează etc.

Terenul de luptă prin natura lui (parchet, cauciuc etc.), prin lărgime, înălţime, lumină, etc., influenţează pe trăgător în măsura în care el este obişnuit sau nu cu el.

Condiţiile specifice concursului

Prin condiţiile specifice de concurs înţelegem particularităţile pe care le oferă locul şi timpul de desfăşurare al concursului, faţă de condiţiile normale ale antrenamentului, precum şi formula competiţiei.

Sînt cazuri cînd aceste condiţii determină schimbări radicale în programul de antrenament, modificînd perioadele de antrenament şi impunînd măsuri speciale în scopul unei cît mai perfecte aclimatizări şi acomodări la condiţiile viitorului concurs. (Ex. pregătirea echipelor reprezentative ale R.P.R. pentru Olimpiada de la Melbourne).

Principalele elemente care constituie acest factor sînt: clima, felul şi regimul nutriţiei şi al cazării, orele de concurs, locul de concurs şi publicul.

Pentru anihilarea influenţelor negative, aclimatizarea cu noile elemente va începe din perioada pregătitoare. Ea se va intensifica în perioada precompetiţională, cînd prin deplasare la locul de concurs se urmăreşte totala acomodare a concurentului la condiţiile competiţiei.

Să analizăm sumar elementele acestor factori:

1. *Clima.* Între elementele climaterice ale locului de antrenament normal şi acelea ale locului unde se desfăşoară competiţia pot fi foarte mari diferenţe de temperatură, umiditate, presiune atmosferică etc. Chiar în acelaşi climat geografic (ex. tropical, temperat, polar etc.), elementele climaterice variază de la un punct geografic la altul, fiind determinate de situaţia locală (relief, altitudine, etc.).

Cînd sportivul schimbă complet climatul geografic (situaţia olimpiadelor), problema influenţei condiţiilor specifice concursului asupra sportivului devine atît de mare, încît ea ridică pentru conducători, necesitatea ca în selecţionarea concurenţilor să se ţină seama şi de adaptabilitatea lor la condiţiile climaterice ale concursului.

Este ştiut că frigul sau căldura, ploile sau aerul uscat, influenţează forma sportivă. Deci pot fi situaţii în care onoarea de a reprezenta culorile unei ţări în competiţii internaţionale, să fie încredinţată în primul rînd, acelor sportivi care se adaptează mai uşor la noile condiţii climaterice şi în al doilea rînd, acelora care sînt superiori din punct de vedere tehnic (bine-înţeles cînd este vorba de valori apropiate).

Trecînd pe plan mai redus, regulamentul concursului de scrimă permite organizarea probelor de spadă în aer liber. În astfel de situaţii, intervin elemente noi ca: vîntul, soarele cu lumina şi căldura lui, cîmpul de luptă (de pămînt, pietriş etc.). O acomodare din timp la aceste condiţii este absolut necesară.

2. *Alimentaţia.* Hrana prin cantitate, calitate, natura ei, felul de preparare şi regimul alimentar, influenţează direct forma sportivului.

În general, este indicat ca pe cît posibil nici unul din aceste elemente să nu fie schimbate în timpul competiţiei. În funcţie de posibilităţi se pune deci problema:

a) de a ne adapta în perioada pregătitoare regimului alimentar pe care-l vom avea în timpul concursului, sau; b) de a menţine şi în timpul concursului acelaşi regim de nutriţie (deplasarea cu bucătar şi alimente proprii).

Sigur că între aceste soluţii extreme există şi soluţii intermediare dictate nu numai de posibilităţile administrative, dar şi de adaptabilitatea sportivului la noul regim alimentar.

Un capitol special şi dificil al prevederilor privind alimentaţia îl constituie apa. Soluţionarea ei depinde de la caz la caz, putîndu-se ajunge pînă la înlocuirea apei cu suc (de roşii, fructe), sifon, etc.

3. *Programul şi orele de concurs* impun şi ele o studiere şi pregătire specială, pentru că în general şi determinat de programul de antrenament, un scrimer are randament mai mare între anumite ore ale zilei.

Deşi exemplul ce urmează aparţine altui sport, el este edificator asupra influenţei nefavorabile pe care o poate avea ora competiţiei asupra rezultatului.

Astfel Janusz Sidlo, recordmanul european la aruncarea suliţei, nu a reuşit la Jocurile Olimpice de la Helsinki să îndeplinească standardul cerut (64 m). Iată

explicația dată de el: „De obicei toate concursurile la care am participat pînă atunci se desfășuraseră după-amiaza. Astfel mi-am obișnuit organismul. Dimineața nu sînt niciodată în formă bună și mă simt moale și fără nici un pic de vlagă". (Articolul din Cultură Fizică și Sport nr. 12/1954).

4. *Locul de desfășurare al concursului și publicul.* Sala, prin lumina, căldura, ventilația și mai ales prin natura cîmpului de luptă (linoleum, plută, parchet, scîndură, cauciuc) și construcția lui (la nivelul solului sau ridicat pe podium), influențează negativ pe trăgătorii neobișnuiți cu aceste condiții.

Importanța cunoașterii din timp a unora din aceste condiții de concurs este subliniată chiar de regulamentul de scrimă, care specifică:

„Anunțîndu-se un concurs, organizatorii sînt obligați să indice natura terenului pe care se vor disputa probele".

Publicul, prin simpatia sau rezerva arătată unui trăgător sau echipei și prin felul de a se manifesta în timpul luptei (tăcere sau tumult) aduce contribuția lui pozitivă sau negativă la comportarea concurentului. Avantajele întîlnirilor „acasă" sînt desul de cunoscute iubitorilor de sport, astfel că ne scutesc de a le mai analiza în detaliu.

In concluzie, condițiile specifice concursului pot avea, în general, influențe negative asupra formei sportive a trăgătorului, mai ales dacă acestea diferă mult față de condițiile de antrenament.

Pentru anihilarea lor sînt necesare:

— documentarea din timp asupra condițiilor de concurs;

— găsirea celor mai indicate măsuri pentru neutralizarea influențelor negative;

— o primă etapă de aclimatizare a trăgătorului la condițiile specifice concursului (care să corespundă perioadei pregătitoare a procesului de instruire și o a doua care să preceadă concursului);

— luarea unor măsuri specifice în timpul concursului, dacă este cazul și în raport cu fiecare trăgător.

Valoarea concepției tactice

Contribuția factorului tactic la obținerea victoriei sau a performanței variază de la o disciplină sportivă la alta și chiar în cadrul aceleiași discipline (ex. atletismul) de la o probă la alta.

La sporturile de luptă, importanța concepției tactice devine deosebit de mare, ajungînd ca la unele și în anumite condiții să aibă caracter determinant.

La scrimă, unde victoria se obține prin 5 (4) lovituri și unde pentru fiecare din aceste lovituri timpul de execuție este foarte scurt (de ordinul secundei), importanța tactică devine și mai mare, deoarece greșelile comise nu mai pot fi decît cu greu recuperate în cursul aceluiași asalt.

Dacă adăugăm la aceste caracteristici ale scrimei și faptul că fazele de luptă sînt extrem de variate și aproape niciodată repetate aidoma ne dăm seama că în scrimă tactica are o importanță deosebită. Sigur că factorul tactic nu poate fi rupt de ceilalți factori care determină victoria deoarece concepția tactică, valoarea și eficacitatea ei, precum și procedeele de luptă se construiesc pe baza celorlalți factori.

Trăgătorul poate ajunge în situația de a gîndi foarte bine și a lua hotăriri juste, dar practic nu le poate realiza.

Sau, în caz contrariu, posibilitățile numeroase și de calitate, nearmonizate de o concepție tactică bună, se irosesc.

Deci, fără o tehnică completă, fără o pregătire fizică corespunzătoare, fără calități moral-volitive ridicate, etc., nu se poate realiza o armonie între o concepție tactică de calitate și mijloacele chemate a o realiza.

Dinamometria — mijloc de cercetare a capacității fizice și a tonicității scoarței cerebrale *)

Prof. CORNELIU RĂDUȚ
antrenor de stat

În articolul de față prezentăm o metodă de studiu a capacității fizice, pe baza obținerii unor indici obiectivi, în urma combinării diverselor procedee. Cercetarea a fost făcută în 1955 pe sportivii din echipele reprezentative de canotaj academic ale R.P.R. și pe sportivele țărilor participante la cea de a II-a ediție a campionatelor europene feminine de canotaj academic. Pentru aportul, înțelegerea și sprijinul acordat mulțumim în mod special echipelor din următoarele țări: Austria, Belgia, R. Cehoslovacă, Franța, R. P. F. Iugoslavia, Olanda, R.P.R. și U.R.S.S.

Lucrarea de bază a fost efectuată pe 17 subiecți, totalizînd 3.032 date. Dintre acestea 2.550 se adresează dinamometriei, 392 pulsului, 48 tensiunii arteriale și 42 săriturii în lungime de pe loc. Ca o completare la desăvîrșirea lucrării mai dispunem de alte 154 măsurători efectuate pe 79 persoane. Deci în total, lucrarea conține 3.186 măsurători făcute pe 96 subiecți.

Condițiile în care s-a desfășurat cercetarea

Această cercetare a fost efectuată pe echipele reprezentative de canotaj academic ale R.P.R. și anume pe echipajul de 8+1, al colectivului Știința I.C.F., pe echipajul de 4+1 Locomotiva Arad, iar mai tîrziu pe alți patru studenți de la Institutul de Cultură Fizică care au fost introduși în echipajul de 8+1, înlocuind patru studenți ce formaseră un echipaj de 4+1 în vederea campionatelor R.P.R.

Astfel, metoda a fost experimentată pe un număr de 17 trăgători care aveau o clasificare sportivă deosebită: 9 categoria I; 3 categoria II și 5 categoria III.

*) Din lucrarea de an, cu același titlu susținută la catedra de fiziologie a Institutului de Cultură Fizică.

Perioada pregătitoare a antrenamentului vîslașilor a început la 1 ianuarie, însă antrenamentele propriu-zise pe apă au început pe data de 6 aprilie.

În această primă etapă s-au făcut antrenamente de adaptare, de însușire a tehnicii, în vederea realizării coeziunii echipei și a unității dinamice. Pentru a se ajunge la rezultate cît mai avansate s-a folosit ca stimulent prezența echipelor dublate.

Astfel, pentru 8+1 exista echipa C.C.A. și Știința I.C.F. S-a stabilit că echipa care va obține cea mai bună performanță va fi „reprezentativa" în întîlnirile internaționale. Echipa C.C.A. obținînd în toate probele de control timpi mai buni — în medie cu 4 sec. — a fost echipa care a reprezentat țara în întîlnirea de la Berlin, unde a ocupat locul I și apoi la campionatele europene s-a calificat pînă în semifinală.

Metoda de cercetare

Dinamometria se lua cu ajutorul unui dinamometru de tip sovietic, max. 90 kg. Sportivul ținea brațul întins în jos fără a atinge corpul, însă avea voie să îndoaie genunchii.

Pentru a realiza scopurile propuse am folosit diferite procedee de combinare. De exemplu am combinat procedeul luării dinamometriei cu acela al luării pulsului culcat — imediat după deșteptare — și în picioare și a tensiunii arteriale, tot clino și ortostatic.

Spre a ne convinge de justețea acestei metode am luat ca mijloc de comparație săritura în lungime de pe loc fără elan și am comparat datele obținute între ele.

Uneori, pentru a ne da seama de modificările ce intervin în timpul unei zile am luat dinamometria de mai multe ori pe zi, în special pentru a remarca modificările ce survin în urma efortului fizic.

Pentru a ne convinge de îmbunătățirile funcționale datorită încălzirii generale de pe mal și a efortului specific, am luat dinamometria înaintea încălzirii, după încălzire și după antrenamentul specific pe apă (sau după proba de control).

În ceea ce privea dinamometria permiteam subiectului să strîngă dinamometrul de 3 ori și notam cel mai bun indice. Întotdeauna se înregistrau valorile date de ambele mîini.

Dacă dispuneam de mai multe date în timpul unei zile se făcea media pe brațul respectiv, stîng sau drept și apoi media generală, obținîndu-se comportarea medie pe zi.

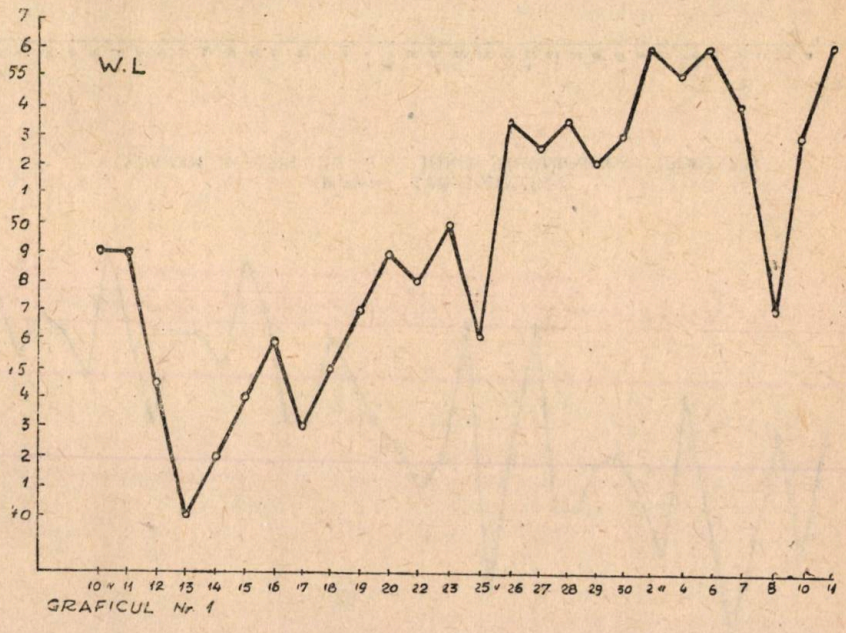
rioadă mai lungă, apreciam modul în care vîslașul se adapta la efort sau dacă putea suporta efortul cerut.

Obținînd aceste date am căutat să comparăm concordanța ce există între indicii interesați (dinamometrie, puls, tensiune) și randamentul sportivului (performanța).

Rezultatele obținute

Prin metodele variate folosite de noi am obținut date și valori foarte importante care se oglindesc cu certitudine în cele 84 tabele și 56 grafice pe care le cuprinde întreaga lucrare.

GRAFICUL COMPORTĂRII FORȚĂ (TONUS) CE ILUSTREAZĂ ÎMBUNĂTĂȚIREA CAPACITĂȚII FUNCȚIONALE



GRAFICUL Nr. 1

De starea generală a echipei ne dădeam seama totalizînd indicii componenților echipei și împărțind rezultatul la numărul lor. În felul acesta se obținea valoarea medie dinamometrică pe echipă.

In cazul cînd în ziua respectivă exista un concurs (în perioada în care s-a efectuat cercetarea au fost campionatele de zonă și finalele campionatelor R.P.R.) am luat dinamometria din 2 în 2 ore, pentru a constata influențele stării de start.

În funcție de schimbările indicilor zilnici sau de variațiile prezentate pe o perioadă mai lungă, apreciam modul în care vîslașul se adapta la efort sau dacă putea suporta efortul cerut.

În articolul de față, pentru că spațiul nu ne permite, prezentăm numai o parte dintre acestea, ca fiind cele mai tipice.

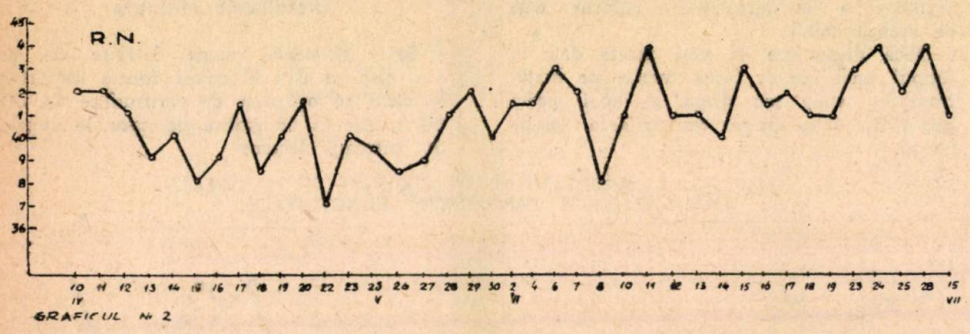
Interpretarea rezultatelor obținute

Prima perioadă, specifică ieșirilor pe apă a început la 6 aprilie. În primele 4 zile nu am avut posibilitatea să luăm indicii dinamometrici ai echipajului. Deci lipsesc indicii inițiali cu care vîslașii au început activitatea. Prezentăm totuși kilometrajul parcurs: în prima zi 10 km;

a doua zi 30 km; a treia zi 40 km; a patra zi 22 km. Deci în clipa cînd am început să experimentăm metoda valorile se prezentau în scădere. Cercetările au început tocmai cînd echipa începea să se

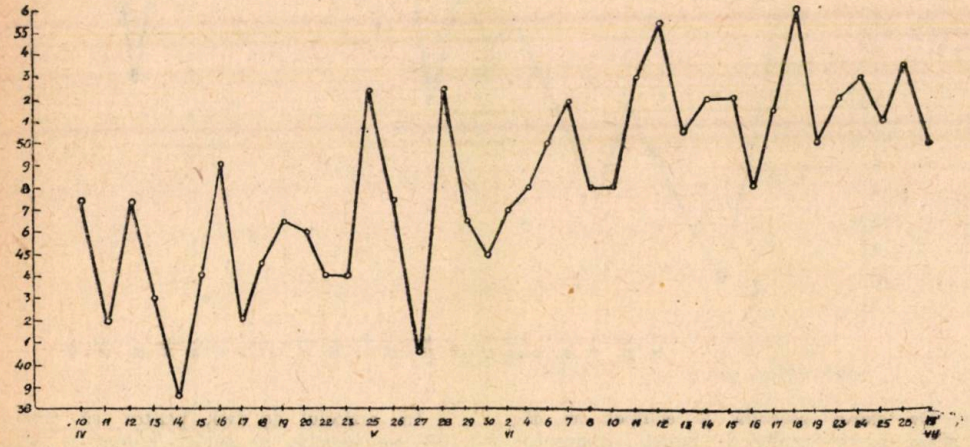
dinamometrie, lucru care a demonstrat scăderea tonusului general al vîslaşilor. Este foarte important de semnalat faptul că în prima perioadă, cînd legăturile temporare nervoase nu s-au stabilit la un nivel mai

GRAFICUL COMPORTĂRII UNUI TIP DE SISTEM NERVOS STABIL-ECHILIBRAT



GRAFICUL Nr. 2

GRAFICUL COMPORTĂRII UNUI TIP DE SISTEM NERVOS NEECHILIBRAT (instabil)



Graficul Nr. 3

antreneze pe distanţe maxime, fapt care ne-a dat posibilitate să constatăm neadaptarea organismului la efortul specific cerut. Starea de oboseală pe care o prezenta fiecare în parte era oglindită în curbele indicilor dinamometrici.

Astfel simptomul prematur asupra încordării a fost scos la iveală cu uşurinţă prin

înalt şi cînd deprinderea motrică mai prezenta încă greşeli, organismul îşi ilustrează neacomodarea lui prin evidente dereglări şi se arată a fi într-o continuă luptă pentru a se conforma actelor fiziologice şi motorii specifice efortului.

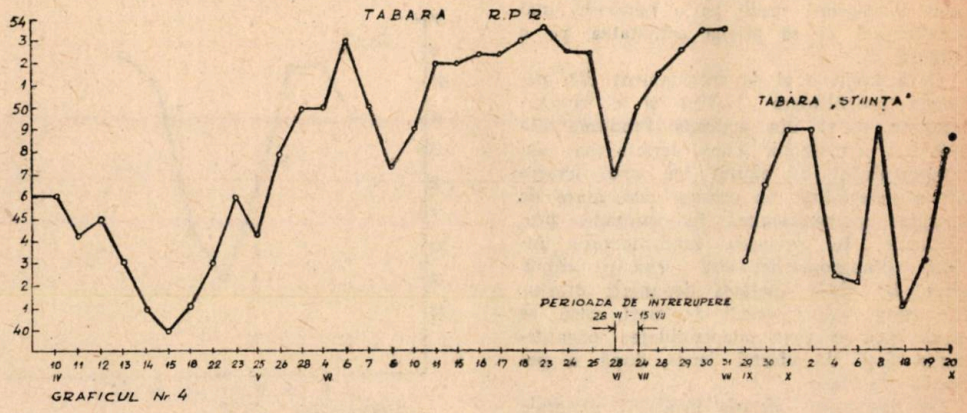
După două săptămîni de antrenament indicii dinamometrici demonstrează o

adaptabilitate la efort, fiind mai ridicați și mai stabili (graficul 1 individual, graficul 4 pe echipă).

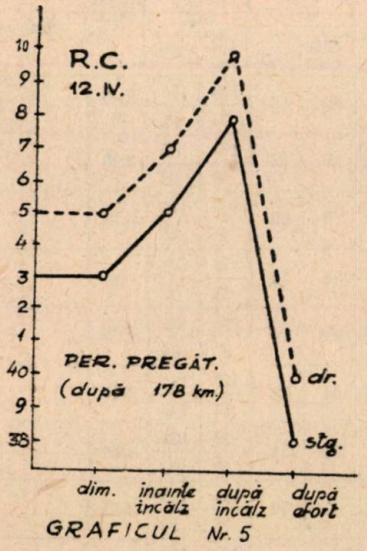
Au fost și cazuri cînd în funcție de particularitățile tipului de activitate nervoasă superioară, indicii au oscilat puternic sau au fost constanți.

Caracterizarea tipologică a subiectului corespundea cu prezentarea grafică a dinamometriei lui (constant, graficul 2; instabil graficul 3).

COMPORTAREA DINAMOMETRICĂ A ECHIPEI DE 8+1



GRAFICUL Nr 4



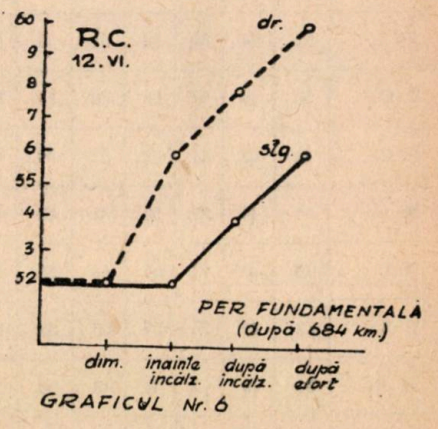
GRAFICUL Nr. 5

În prima perioadă, cînd în procesul antrenamentelor organismul tinde spre mărirea și perfecționarea capacității lui, o oarecare odihnă pasivă sau activă între antrenamente este favorabilă.

În perioada fundamentală însă, cînd organismul și-a stabilizat funcțiile, cînd s-a ajuns la o perfecționare a lor și a acelor motorii, o inactivitate de mai lungă durată marchează o scădere a potențialului fizic.

Astfel, instalarea formei sportive s-a caracterizat prin creșterea indicilor dinamometrici și s-a concretizat în cîștigarea unui concurs internațional la Berlin. La întoarcere în țară s-a făcut o întrerupere

COMPORTAREA INDIVIDULUI
IN FUNCȚIE DE DIFERITE SITUAȚII
SAU PERIOADE



GRAFICUL Nr. 6

a antrenamentelor de două săptămîni, iar la reluare valorile au fost mai scăzute decît înainte (aspecte ale fenomentului de

stingere a reflexului condiţionat). Continuînd pregătirea echipei după aceleaşi metode comportarea ei medie, scăzută la început s-a restabilit (graficul 4 perioada de întrerupere).

Dar să nu ne mulţumim să privim numai curba ascendentă sau descendentă a unei comportări medii pe o perioadă mai îndelungată ci să privim activitatea pe o singură zi.

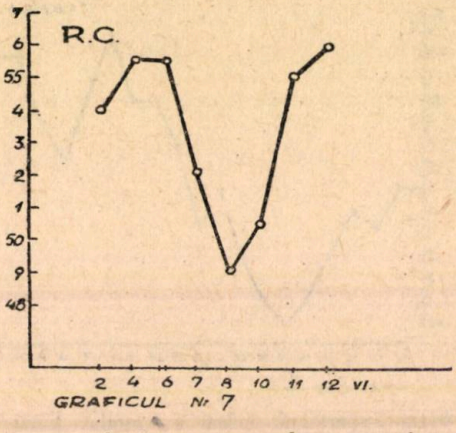
Dacă luăm o zi de antrenament din perioada pregătitoare (12.IV.) şi o comparăm cu o zi din perioada fundamentală (12.VI.) constatăm după terminarea antrenamentului că efortul (cu mici excepţii) a determinat un consum mai mare de energie neuromusculară în perioada pregătitoare. În perioada fundamentală indicii dinamometrici sînt crescuţi după efort, ba chiar înaintea depunerii efortului ating valori destul de mari, ceea ce arată încă o dată adaptabilitatea organismului faţă de efortul depus, după o perioadă de timp.

De asemenea, efectele încălzirii generale exprimate prin dinamometrie pot fi observate în graficele 5 şi 6.

Iată că şi prin această metodă se poate determina starea în care se găseşte organismul în diferite zile, etape sau perioade (tabel 1).

Tot prin această metodă s-a putut constata şi un alt aspect. De exemplu în-

DEMONSTRAREA UNEI STĂRI DE NEMULŢUMIRE



GRAFICUL Nr 7

treaga echipă aştepta rezultate superioare mai devreme, fapt care a întîrziat, determinînd astfel o atmosferă încordată între

Tabelul 1 Datele zilei de 28.V.

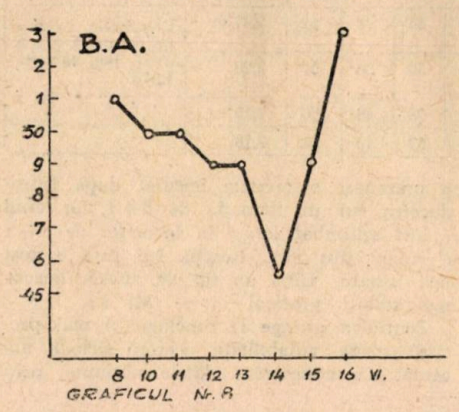
Numele şi pronumele	Dinamometria									Puls dim.		Tens. art. dim.		Sărit.-în lungime	Observaţii
	dimineaţa		în ef.		după ef.		Media								
	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	gl.	Clino	Orto	Clino	Orto		
R. N.	40	33	44	36	49	39	46	36	41	60	66	130/90	130/95	2,40 m	
W. L.	52	44	54	52	61	55	53	54	53,5	72	84	125/90	130/90	2,30	
R. C.	50	48	58	52	60	54	57	52	55	50	60	125/90	125/95	2,55	
P. E.	48	43	54	52	52	50	52	48	50	54	54	135/85	135/85	—	
M. E.	54	44	58	52	62	52	57	47	52,5	48	54	125/85	125/85	2,21	
D. I.	48	48	53	56	54	58	51	52	51,5	54	72	125/85	135/100	2,41	
V. E.	48	42	56	50	56	52	52	46	49	48	54	120/80	125/90	2,36	
D. A.	50	40	50	48	48	50	50	47	48,5	60	72	135/85	135/90	2,55	
S. E.	50	48	53	40	53	34	52	38	41	48	54	130/90	130/90	2,48	

Media echipei 50

toți coechipierii. Această stare de încordare și-a făcut apariția și în curbele graficelor dinamometriei ; erau descendente și au culminat în ziua de 8.VI.

S-a simțit astfel nevoia unei consfătuiri a întregului echipaj cu antrenorii, lucru care a ameliorat situația creată. De la această dată se observă iarăși o creștere a indicilor individuali și deci și a echipei și totodată o îmbunătățire a performanței

CURBA DINAMOMETRICĂ A UNEI STĂRI DE SUPRAANTRENAMENT ȘI RESTABILIREA LA NORMAL



GRAFICUL Nr. 8

(graficul 7 individual, graficul 4 pe echipă, zilele 6—11.VI).

De asemenea, această metodă dezvăluie simptomul unei eventuale crize de supraantrenament. Astfel, șeful de ramă „nr. 8" deși dădea semne subiective de oboseală a continuat antrenamentul fără să ia măsuri, trecînd apoi într-o stare de supraantrenament.

Semnele acestei stări s-au ivit în ziua de 10.VI și s-au manifestat mai acut în ziua de 14.VI, zi în care a fost nevoit să fie înlocuit temporar pentru a se restabili. Chiar a doua zi după repausul pasiv acesta (B. A.) a prezentat o îmbunătățire a indicilor funcționali.

Acest lucru ne ajută să afirmăm că atunci cînd apare o dereglare față de indicii dinamometrici inițiali cu peste 6—8 kg, există o tulburare a funcțiunilor organismului, fie de natură fizică, fie psihică (graficul 8).

Metoda dinamometriei arată în prealabil felurile stării de start. Constatînd mai puțin reacțiile fiziologice, le poate confirma cu suficientă siguranță pe cele tipologice, iar intensitatea lor, după datele obținute, variază în funcție de importanța concursului. Trădează cu destulă ușurință stările inhibitorii sau excitatorii care preced concursul, bazate pe procesul formării reflexelor condiționate.

Aceste stări sînt mai accentuate la începători ; „apatia" sau „febra de start" este ușor reliefată. La cei mai avansați și cu experiență, aceste stări negative nu și-au făcut apariția ci dimpotrivă s-a constatat că sînt „pregătiți pentru luptă".

Tabelul 2 Dinamometria la diferite ore din ziua de 20. X. echipa 8+1 (Finala camp. R. P. R.)

Numele și prenumele	Dinamometria											Săritura în lung. de pe loc	Observații
	ora 8		ora 10		ora 12		ora 14		Media				
	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	gl.		
B. C.	52	46	50	47	48	46	54	48	50	46	48	—	Concursul pentru proba 8+1 a avut loc la ora 13,45
B. I.	48	45	48	43	48	42	50	48	49	45	47	—	
D. N.	48	36	50	42	43	34	46	40	46	41	43,5	—	
B. T.	51	50	48	48	50	48	48	46	49	48	48,5	—	
M. E.	57	50	52	43	50	50	52	56	51	51	51	—	
B. I.	55	58	53	56	52	52	56	—	52,5	54	53,2	—	
R. N.	50	43	49	40	48	40	55	52	49	44	46,5	—	
B. A.	54	54	52	49	56	52	56	55	54	52	53	—	

Media echipei 48,7

Aşa de exemplu la faza de zonă a campionatului R.P.R. care era de mai mică amploare, la echipa de 8+1 Ştiinţa I.C.F., care pleca pentru obţinerea locului II, procesele stării de start au fost prezente într-o măsură mai mică, iar după concurs au crescut, ceea ce arăta satisfacţia performanţei obţinute.

De exemplu: trăgătorul M. E. din reprezentativa de 8+1 fiind schimbat cu M. I. din formaţia de 4+1, ce făcea parte din rezerve, a început să scadă foarte mult ca tonus general. După o săptămînă a fost introdus din nou, dintr-o dată a revenit la normal (graficul 11 M. E.). Invers s-a întîmplat însă cu M. I. Acesta

Tabelul 3 pentru echipa de 4+1

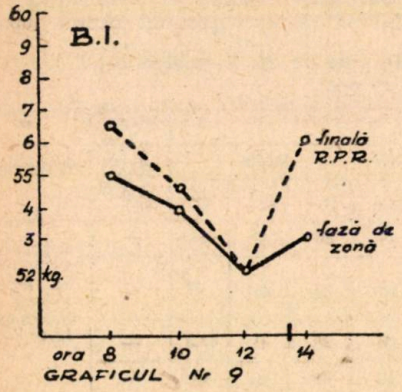
Numele şi pronumele	Dinamometria											Sărit. în lungime de pe loc	Observaţii
	ora 8		ora 10		ora 12		ora 14		Media				
	dr	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg	dr.	stg.	gl.		
R. C.	50	48	56	50	54	52	56	50	54	50	52	2,47 m	Concursul pentru proba de 4+1 a avut loc la ora 13,15
V. E.	52	48	54	52	42	48	52	50	50	50	50	2,20	
P. E.	50	46	54	48	50	50	52	46	52	48	50	2,15	
W. L.	52	46	56	50	52	50	52	48	53	49	51	2,18	

La faza finală a campionatelor R.P.R. — după tipul de sistem nervos — reacţia a fost asemănătoare, însă de o intensitate mai mare. Ştiinţa I.C.F. ocupînd locul II, după C.C.A. şi înaintea altor echipe de valoare, satisfacţia lor a fost foarte mare; fiecare din echipă a prezentat indici dinamometrici foarte mari (graficul 9 şi 10, tabelele 2—3).

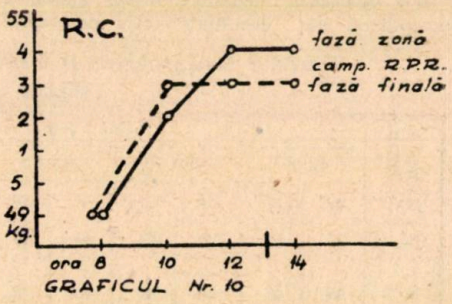
a prezentat o creştere imediat după introducerea lui în formaţia de 8+1, iar cînd a fost schimbat iarăşi în formaţia de 4+1 a scăzut din nou. Reacţia lui însă a fost mai uşoară, fiind un tip de sistem nervos mai stabil (graficul 11 — M. I.).

Pentru a ajunge la concluzii şi mai precise asupra valabilităţii acestei metode am căutat să comparăm datele obţinute prin

OGLINDIREA „APATIEI DE START" ŞI A „PREGĂTIRII DE LUPTĂ" ÎN ZIUA CONCURSULUI



GRAFICUL Nr 9



GRAFICUL Nr. 10

Tot legat de starea psihologică, prin această metodă se confirmă faptul că mobilizarea individului, participarea lui şi pregătirea lui pentru a obţine o formă superioară depinde şi de locul pe care îl ocupă sportivul în echipă şi de valoarea echipei respective.

dinamometrie cu randamentul dat de sportivi. Astfel, pe lîngă dinamometrie am culeş date în legătură cu săritura în lungime de pe loc fără elan. Comparînd aceste 2 valori am putut stabili că există un paralelism între aceşti doi indici (graficele 12 şi 13).

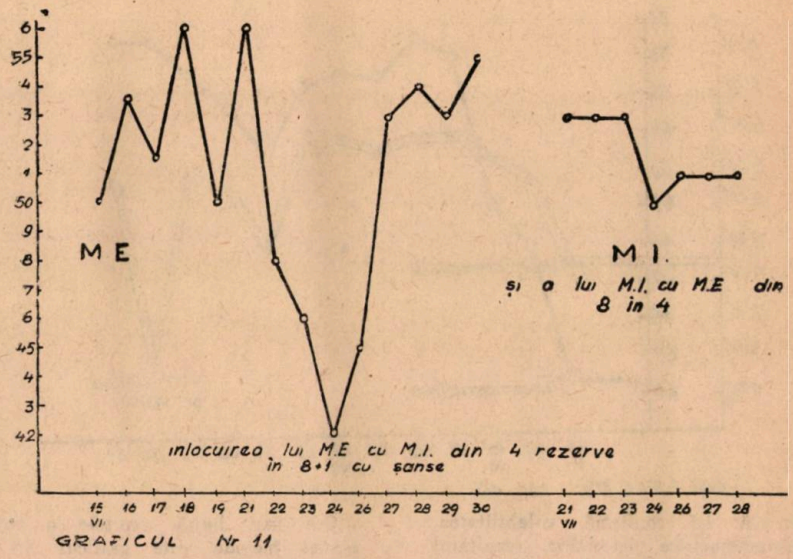
Trecînd la specificul activităţii am mai comparat valoarea medie a comportării echipei cu performanţa realizată. Şi aci

am obținut același paralelism. Cînd totalul valorilor dinamometrice erau scăzute și performanța a fost slabă.

Pentru că gradul de manifestare maximă a capacității fizice este determinat de a tehnicii și o coeziune mai accentuată a echipei (graficul 14).

În echipajul de 8+1 din lotul R.P.R. au fost înlocuiți patru trăgători cu alți patru din lotul Științei.

COMPORTAREA INDICILOR DINAMOMETRICI IN STAREA UNEI DEPRESIUNI PSIHICE

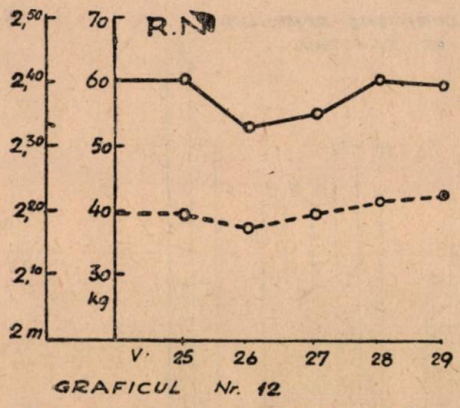


GRAFICUL Nr 11

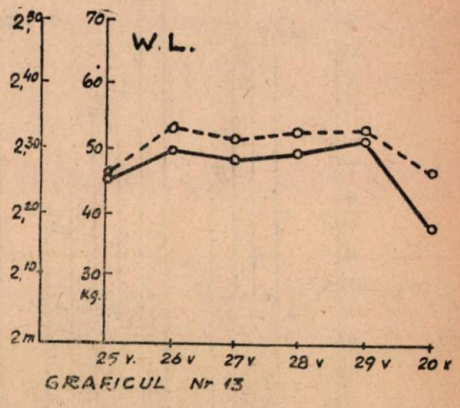
starea tonicității regiunii superioare a sistemului nervos central (scoarța cerebrală) se constată de aci legătura ce există între dinamometrie și tonusul cerebral.

In finalele campionatelor R.P.R. cei patru noi au avut dinamometria mai slabă ceea ce a corespuns unor rezultate mai slabe față de vechea formație (graficul 4).

GRAFICUL CORELAȚIEI DINTRE DINAMOMETRIE ȘI SĂRITURA IN LUNGIME DE PE LOC



GRAFICUL Nr. 12



GRAFICUL Nr 13

Dacă totuși dinamometria ajunge la o limită și performanța tinde să se îmbunătățească, aceasta denotă o perfecționare

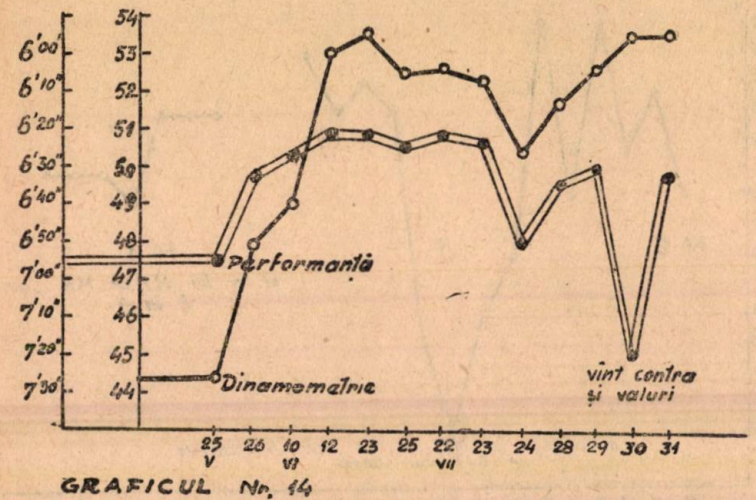
Prezența mai multor țări străine participante la cea de a doua ediție a campionatelor europene feminine de canotaj

academic, ne-a oferit posibilitatea obţinerii unor noi date.

Dispunînd de această dată de un număr mai mare de echipe, noi eram direct interesaţi să vedem în ce măsură metoda experimentată îşi confirmă valabilitatea, cifrele dinamometrice determină rezultatul în cadrul campionatului şi corelaţia ce există între dinamometrie şi performanţă.

Rezultatele obţinute de noi ne-au ajutat să dăm un orizont mai larg metodei dinamometrice şi au confirmat paralelismul existent între starea indicilor şi posibilitatea capacităţii fizice.

COMPORTAREA DINAMOMETRICĂ A ECHIPEI, RAPORTATĂ LA PISTELE DE CONTROL PE 2000 m

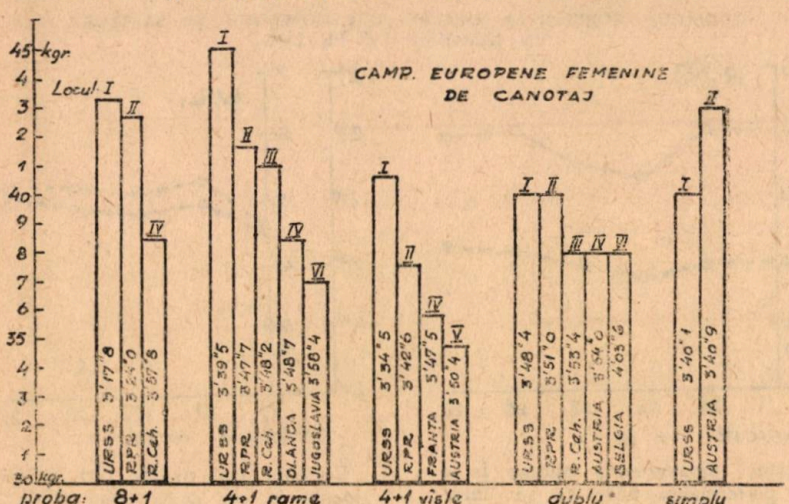


GRAFICUL Nr. 14

Cea mai bună expresie a valabilităţii acestei metode este graficul 15 alcătuit după tabelele 4, 5, 6, 7, 8.

Se constată cu uşurinţă că acolo unde

GRAFICUL RAPORTULUI DINTRE DINAMOMETRIE ŞI PERFORMANŢE (locul ocupat în concurs)



GRAFICUL Nr 15

Tabelul 4

Locul în echipă	Dinamometria								
	U.R.S.S.			R.P.R.			R. CEHOSLOVACĂ		
	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.
1	52	50	51	42	38	40	32	32	32
2	41	42	41,5	40	34	38	46	44	45
3	38	42	40	47	43	45	34	25	29,5
4	40	38	39	54	50	52	35	44	39,5
5	40	40	40	36	40	38	48	38	42
6	50	42	46	40	43	41,5	48	39	43,5
7	48	42	45	42	40	41	48	38	43
8	40	48	44	49	43	46	35	30	32,5
Total			43,3			42,6			38,3

Tabelul 5. Proba : 4 + 1 rame

Locul în echipă	Dinamometria														
	U.R.S.S.			R.P.R.			R. CEH.			OLANDA			IUGOSLAVIA		
	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.
1	40	40	40	42	38	40	38	36	37	46	36	42	42	36	39
2	42	42	42	40	38	39	42	38	45	30	28	29	36	36	36
3	46	44	45	40	36	38	40	40	40	43	45	44	36	36	36
4	52	54	53	52	48	50	42	42	42	38	38	38	36	36	36
Media echipei			45			41,7			41			38,2			37

Tabelul 6. Proba : 4 + 1 vîsle

Locul în echipă	Dinamometria											
	U.R.S.S.			R.P.R.			FRANȚA			AUSTRIA		
	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.
1	38	38	38	40	36	38	50	46	48	34	32	33
2	40	40	40	40	37	38,5	32	32	32	34	36	35
3	42	40	41	38	36	37	26	28	27	37	39	38
4	44	42	43	38	35	36,5	40	33	36,5	32	34	33
			40,5			37,6			35,8			34,7

Tabelul 7. Proba : 2 vîsle

Locul în echipă	Dinamometria														
	U.R.S.S.			R.P.R.			R. CEH.			AUSTRIA			BELGIA		
	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.
1	38	38	38	36	38	37	36	38	37	34	32	33	34	38	36
2	42	42	42	44	42	43	40	38	39	43	43	43	41	41	41
			40			40			38			38			38

Tabelul 8. Proba: simplu

Locul în echipă	Dinamometria									
	U.R.S.S.			AUSTRIA						
	dr.	stg.	gl.	dr.	stg.	gl.				
1	41	39	40	43	43	43				
			40			43				

au existat diferenţe dinamometrice mici de la echipaj la echipaj, întrecerea a fost mai disputată, echipa cîştigătoare detaşîndu-se doar pe ultimii metri de parcurs, în „finiş". Acest lucru s-a constatat la proba de 4+1 rame între echipajele R.P.R. şi R. Cehoslovace, sau la „dublu" între U.R.S.S. şi R.P.R. pe de o parte şi R. Cehoslovacă, Austria şi Belgia pe de altă parte. Acelaşi lucru s-a observat la 8+1 şi 4+1 vîsle unde diferenţa de dinamometrie între echipaje a fost proporţională cu diferenţa de performanţă.

De asemenea la 4+1 rame şi 4+1 vîsle diferenţa de dinamometrie între U.R.S.S. şi R.P.R. a fost proporţională cu diferenţa de timp realizat.

O situaţie specială observăm la proba de „simplu", cînd, deşi cu o dinamometrie mai mare, Eva Sika (Austria) a ocupat locul II. Aceasta o explicăm prin faptul că două zile înainte de concurs trăgătoarea austriacă a fost nevoită să stea în pat din cauza unei afecţiuni digestive.

Deşi bolnavă Eva Sika a fost învinsă de Ciumakova Roza numai cu opt zecimi de secundă, ceea ce ne îndreptăţeşte să credem că şi-ar fi reconfirmat rezultatul din întîlnirile de la Bled, care au precedat Campionatele europene.

În cazul cînd o echipă cu indici dinamometrici inferiori alteia obţine în întrecere victoria asupra ultimei, considerăm că echipa învingătoare este superioară din punct de vedere tehnic.

Concluzii

Folosind metoda dinamometriei paralel cu alte metode putem confirma că ea este o metodă simplă, eficace, utilă şi accesibilă. Concluziile ce le tragem în legătură cu această metodă sînt următoarele :

1. Determină modul cum suportă şi cum reacţionează organismul în ceea ce priveşte dozarea antrenamentului, iar după răspunsul diferitelor organisme la acelaşi efort se pot indica reguli de individualizare.

2. Analizînd curba dinamometrică după un timp oarecare, ea corespunde tipului de sistem nervos.

3. Scăderea continuă a indicilor dezvăluie simptomul unei stări de oboseală sau supraantrenament.

4. Se poate constata progresul sau regresul forţei dinamometrice.

5. Dinamometria luată periodic indică apariţia formei sportive.

6. Stabileşte în prealabil felul stării de start.

7. Pe baza analizei rezultatelor obţinute în decursul unui an se pot formula premisele pentru planificarea antrenamentului pe anul următor.

8. Pe baza acestei metode s-a constatat că antrenamentele au dus la o constanţă a rezultatelor care erau mai bune către mijlocul perioadei fundamentale.

9. De asemenea s-a mai constatat că antrenamentele care urmăresc în mod sistematic însuşirea elementelor de tehnică îmbunătăţesc calităţile specifice canotajului dar duc la stagnarea sau regresul calităţilor fizice de bază.

10. Obţinerea unor rezultate sportive superioare este posibilă numai în condiţiile unui antrenament pe toată durata anului şi a mai multor concursuri sau probe de control.

Totalitatea datelor obţinute şi interpretarea lor, mai ales în urma completărilor din cadrul Campionatelor europene, demonstrează justeţea metodei dinamometrice şi posibilitatea folosirii ei pe o scară cît mai largă de către orice conducător al unei ramuri de sport şi mai ales de cercetători. Această metodă poate fi combinată cu diverse alte metode, ajungîndu-se astfel la rezultate din ce în ce mai precise referitoare la capacitatea funcţională a organismului, contribuind astfel la o justă conducere a procesului de instruire.

Exerciții cu măciuci pentru începători

prof. ILEANA JIPA

Exercițiile cu aparate portative, pe lîngă valoarea lor estetică, ajută la dezvoltarea îndemînării, coordonării, suplețiii, rezolvînd în mare măsură sarcinile generale ale educației fizice. Se poate trece la învățarea exercițiilor cu măciuci numai după ce executantele posedă o oarecare pregătire fizică, deoarece mînuirea lor, chiar de la cele mai simple mișcări, prezintă dificultate. Tehnica acestor exerciții este complicată și îndemînarea în mînuire se obține după un studiu amănunțit și un antrenament special și îndelungat. Aceste exerciții care au o deosebită valoare din punct de vedere estetic și emoțional se combină cu mișcări variate de trunchi, deplasări, piruete, echilibru. Printr-un antrenament perseverent și metodic îndemînarea în execuție poate ajunge pînă la măiestrie. O suită de mișcări executată fie individual, fie în ansamblu, se caracterizează printr-un dinamism remarcabil și prin amplitudine.

Exercițiile cu măciuci se împart în: 1. Cercuri; 2. Balansuri.

Prin cerc se înțelege mișcarea executată în jurul unui ax, plecînd de la o poziție inițială și ajungînd în aceeași poziție fără schimbarea direcției.

Prin balans se înțelege o mișcare executată tot în jurul unui ax, pe un parcurs mai mic de 360^0 (arc de cerc).

Cercurile și balansurile se pot executa în cele trei planuri: 1. frontal; 2. lateral; 3. orizontal.

Aceste mișcări mai pot fi împărțite și în funcție de raza cercului:

1. Cercuri mari (balansuri mari): axul în jurul căruia se execută mișcarea trece prin articulația umărului, brațul cu măciuca formînd o linie dreaptă. Măciuca se ține fix în mînă.

2. Cercuri mijlocii (balansuri mijlocii): mișcarea se execută atît din umăr cît și din cot, măciuca fiind fie fixă, fie în mișcare.

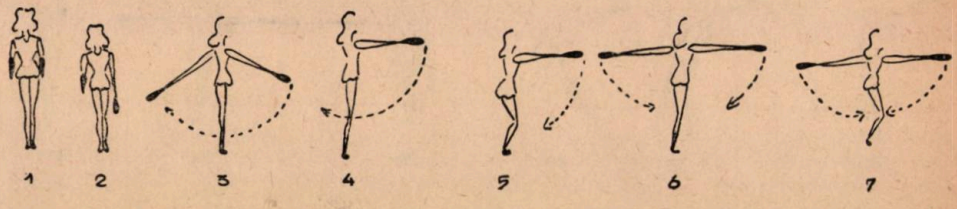
3. Cercuri mici (balansuri mici): axul mișcării este articulația pumnului.

Exercițiile cu aceste aparate portative se execută simultan, succesiv, simetric și asimetric.

GRADAREA EXERCIȚIILOR ȘI METODICA ÎNVĂȚĂRII

Însușirea exercițiilor cu măciuci începe cu învățarea felului de a ține măciuca.

Capul măciucii se ține între degetul mare și arătător. În poziția de drepți, repaus, mers, alergare, măciuca se ține astfel: capul măciucii se află între degetul mare și arătător, palma fiind orientată în sus, iar măciuca se sprijină pe antebraț (fig. 1).



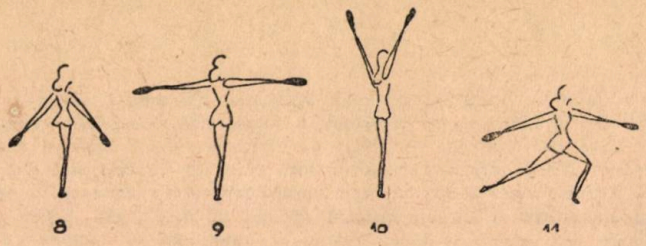
Cele mai simple mișcări sînt balansurile. Vom începe învățarea cu balansuri înainte, înapoi, apoi și lateral. Vom adăuga după aceea mici combinații de balansuri cu deplasări, cu mișcări ușoare de trunchi. Tema ce ne vom propune pentru o lecție nu trebuie să fie prea încărcată, mai ales la început. Pe măsură ce se cîștigă obișnuința de mînuire a măciu-

cilor, vom adăuga treptat elemente noi şi vom îngreuna combinaţiile. Primul obiectiv în procesul de învăţare este cîştigarea obişnuinţei de mînuire a măciucilor; după aceasta vom urmări dezvoltarea îndemînării şi coordonării. Exerciţiile ce urmează sînt exemplificări prezentate gradat. În acelaşi fel se pot alcătui nenumărate variante şi combinaţii.

A. Balansuri mari

1. Din poziţia iniţială (fig. 1), se execută mers, alergare, apoi din mers, întoarceri.

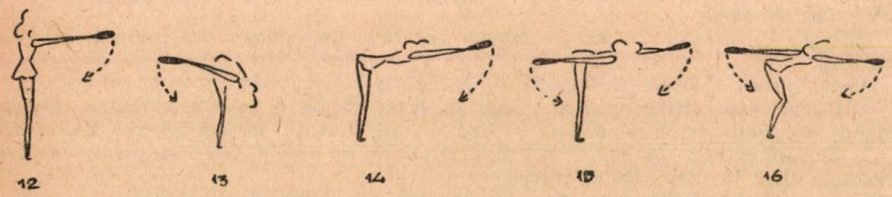
2. Din poziţia iniţială se coboară măciuca stîngă jos în prelungirea braţului (fig. 2). Se execută balans mare înainte şi înapoi pendularea din umăr (fig. 3).



3. Aceeaşi mişcare cu ambele braţe şi apoi cu arcuiri din genunchi (fig. 4 şi 5).

4. Balansuri mari cu braţele în direcţii opuse, apoi cu arcuiri din genunchi (fig. 6 şi 7). Aceste balansuri se execută la început pînă la 45^0, apoi la orizontal, apoi oblic sus (fig. 8, 9, 10).

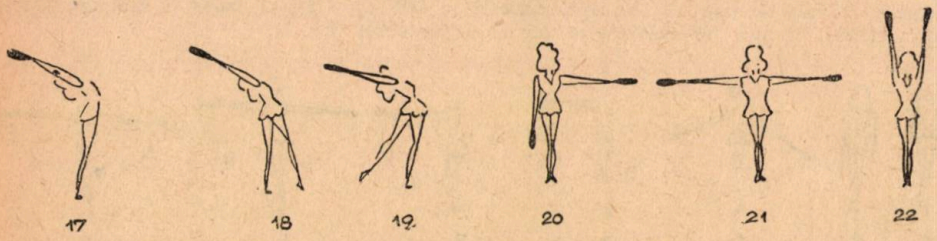
5. Aceleaşi balansuri se pot executa combinate cu răsuciri de trunchi apoi cu deplasare, cu paşi înainte şi înapoi.



6. Aceeaşi cu fandare (fig. 11).

7. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor : balans mare înainte cu ambele braţe, balans înapoi cu îndoirea trunchiului înainte, balans mare cu îndreptarea trunchiului (fig. 12, 13, 14).

8. Trunchiul aplecat înainte, braţul drept înainte, braţul stîng înapoi, schimbarea braţelor prin balansuri mari (fig. 15). Aceeaşi cu arcuiri din genunchi (fig. 16).

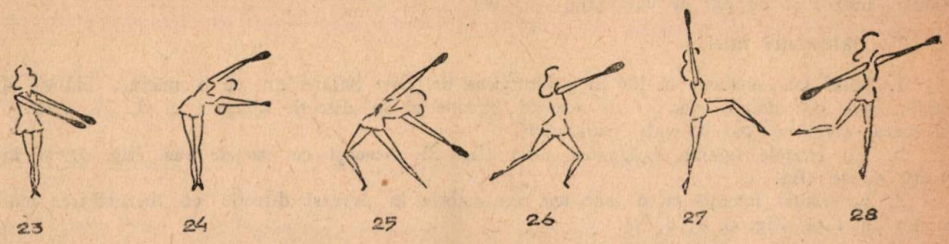


9. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor. Balans mare cu braţele prin înainte in sus, cu extensia trunchiului. Aceeaşi cu un picior sprijinit înainte. Apoi cu un picior sprijinit înapoi (fig. 17, 18, 19).

10. Balansuri mari în lateral. Cu un braţ pînă la orizontală (fig. 20), cu ambele braţe lateral (fig. 21). Balansuri prin lateral sus (fig. 22).

11. Balansuri mari cu ambele brațe în aceeași direcție (fig. 23).

12. Balans mare cu un braț lateral și apoi cu ambele brațe cu îndoiri laterale de trunchi (fig. 24). Aceeași, cu fandare (fig. 25).



13. Balans înainte cu fandare (fig. 26).

14. Pas de vals cu balansuri mari înainte și înapoi și lateral.

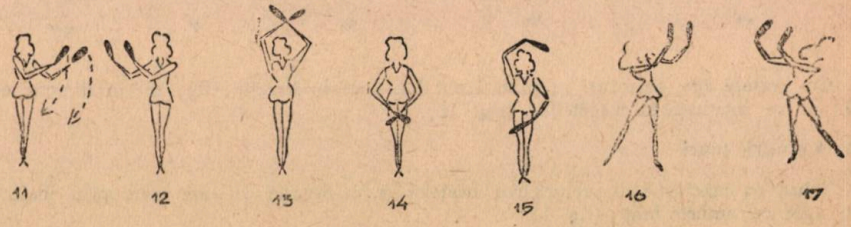
15. Săritură închisă cu balansuri mari (fig. 27). Săritură deschisă cu balansuri mari (fig. 28).

B. **Balansuri mijlocii**

1. Balansuri înainte și înapoi cu un braț și apoi cu ambele brațe deodată și alternativ. Apoi însoțite de răsuciri ale trunchiului și arcuiri din genunchi (fig. 1, 2, 3).

2. Stînd: îndoirea genunchilor și a trunchiului ușor înainte cu balans mijlociu, înainte cu ambele brațe, îndreptare cu balans înapoi (fig. 4, 5).

3. Stînd: cu trunchiul îndoit înainte, balansuri înainte și înapoi, cu ambele brațe deodată și apoi alternativ (fig. 6).



4. Balansuri laterale cu un braț (fig. 7, 8), cu ambele brațe (fig. 9, 10), cu ambele brațe în aceeași direcție (fig. 11, 12).

5. Balansuri cu încrucişarea măciucilor deasupra capului şi încrucişarea măciucilor jos în faţă; cu un braţ sus şi celălalt jos (fig. 13, 14, 15).

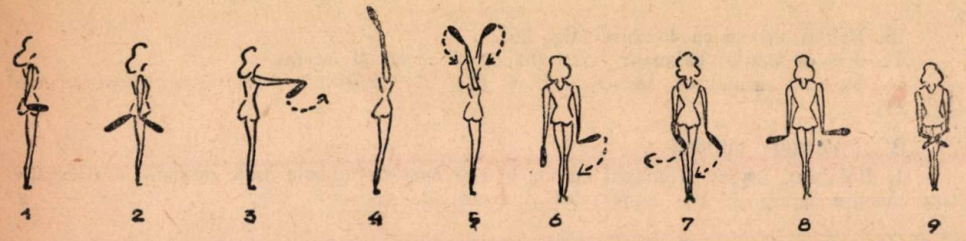
6. Aceeaşi, cu diferite combinaţii de mişcări laterale de trunchi şi cu diferiţi paşi lateral, înainte, înapoi şi cu pas de vals (fig. 16, 17).

C. Balansuri mici

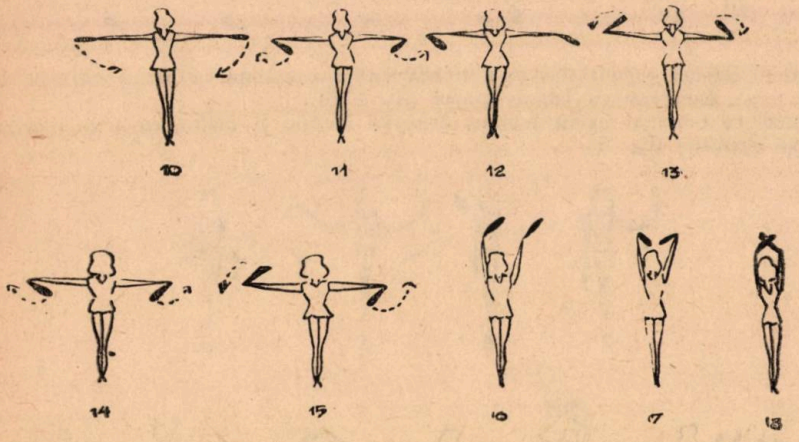
1. Stînd cu măciucile în jos în prelungirea braţelor: balans mic cu o măciucă înainte şi înapoi, apoi cu ambele măciuci în aceeaşi direcţie şi în direcţii opuse (fig. 1, 2). Aceeaşi din mers, alergare, pas de vals, paşi săriţi.

2. Cu braţele înainte, balansuri mici (fig. 3). Aceeaşi cu braţele sus (fig. 4) şi în direcţii opuse (fig. 5).

3. Balansuri laterale cu o măciucă, cu ambele în aceeaşi direcţie, cu încrucişarea măciucilor în faţă (fig. 6, 7, 8, 9).



4. Cu braţele lateral, măciucile în prelungirea braţelor, balansuri mici cu măciucile, în jos şi laterale (fig. 10, 11); apoi cu ambele în aceeaşi direcţie (fig. 12); apoi deasupra liniei orizontale a braţelor (fig. 13) şi deasupra şi dedesubtul orizontalei (fig. 14), deodată sau alternativ (fig. 15).



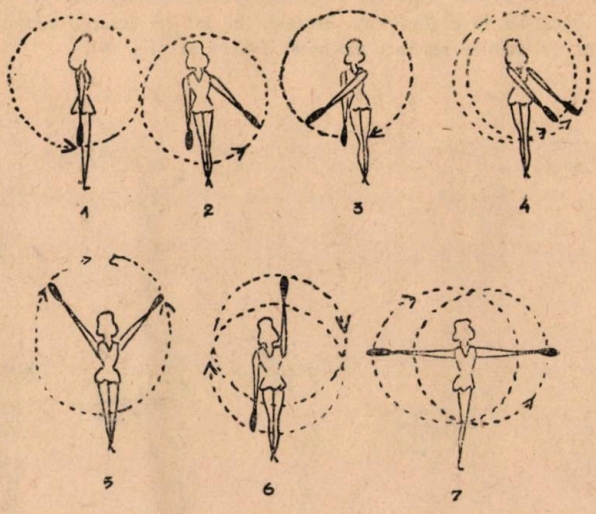
5. Cu braţele sus, balansuri în plan frontal în aceeaşi direcţie (fig. 16) în direcţie opusă (fig. 17) şi cu încrucişarea măciucilor (fig. 18).

D. Cercuri mari

1. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor se va descrie un cerc mare prin înainte cu un braţ, apoi cu ambele braţe (fig. 1).

2. Descrierea unui cerc prin lateral cu mîna stîngă spre stînga (fig. 2), cu mîna stîngă spre dreapta (fig. 3). Cu ambele braţe în aceeaşi direcţie prin lateral (fig. 4), apoi rotări cu încrucişarea braţelor prin faţă (fig. 5).

3. Stînd cu braţul drept întins în sus, braţul stîng în jos, măciucile în prelungirea braţelor, braţul drept execută un cerc mare prin faţă, jos, lateral, sus, iar braţul stîng un cerc mare prin lateral, stînga sus, faţă, jos (fig. 6) şi invers.



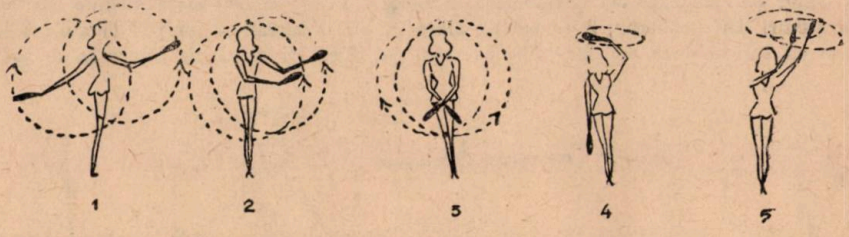
4. Stînd, cu trunchiul răsucit spre stînga, braţele lateral dreptul înainte, stîngul înapoi, se descriu cercuri mari, braţul stîng porneşte în jos, braţul drept în sus, cu răsucirea trunchiului de la stînga la dreapta şi revenire (fig. 7).

5. Aceeaşi poziţie de plecare, braţele porneşo în sus ; aceeaşi cu braţele pornind în jos.

E. Cercuri mijlocii

1. Cercuri mijlocii executate cu un braţ, cu ambele braţe începînd spre înainte, spre înapoi, apoi cu ambele braţe în direcţii opuse (fig. 1).

2. Descrierea unor cercuri laterale cu un braţ, cu ambele braţe în aceeaşi direcţie (fig. 2), apoi în direcţii opuse şi cu încrucişare în faţă (fig. 3).



3. Cercuri deasupra capului cu un braţ (fig. 4), cu ambele braţe ; în aceeaşi direcţie, simultan (fig. 5) sau succesiv.

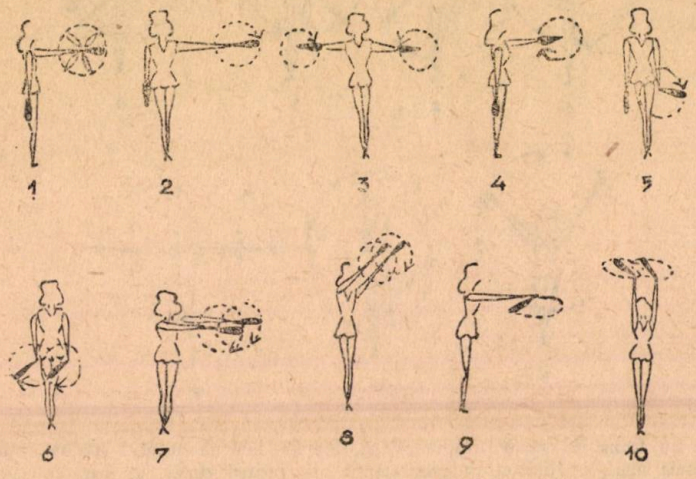
F. Cercuri mici

1. Stînd cu un braţ întins înainte cu măciuca în prelungirea acestuia se descrie un cerc mic înăuntru (spre corp), pornind în jos (fig. 1). Aceeaşi cu ambele braţe (cerc înăuntru), apoi aceeaşi mişcare pornind în sus, cu un braţ şi cu ambele braţe. Apoi în afară.

2. Stînd cu un braţ lateral, cerc pornind în jos şi în faţa braţului (fig. 2). Aceeaşi înapoia braţului, cu ambele braţe (fig. 3).

3. Cu braţul întins înainte, măciuca paralel cu braţul înăuntru, se descriu cercuri mici pornind în jos, apoi în sus (fig. 4). Aceleaşi mişcări cu măciuca în afară.

4. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor în jos se descriu cercuri mici cu o măciucă (fig. 5), apoi cu ambele măciuci în aceeaşi direcţie (fig. 6).

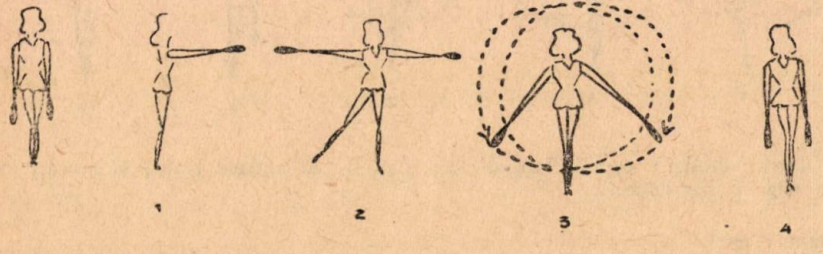


5. Cu ambele braţe orientate lateral stînga: cercuri mici cu ambele măciuci înăuntru (între braţe) (fig. 7) şi cu măciucile în afara braţului, cu braţele oblic sus sau oblic jos (fig. 8).

6. Cu braţul întins înainte, cercuri orizontale, apoi cu ambele măciuci pe deasupra sau pe dedesubtul braţelor (fig. 9). Aceeaşi cu braţele sus (fig. 10).

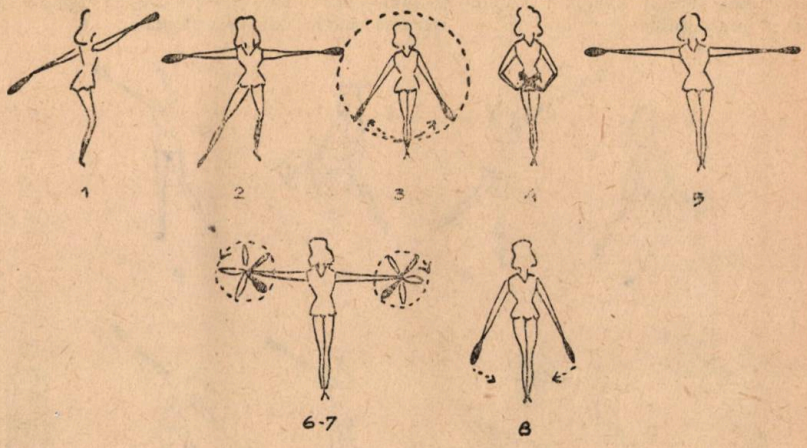
G. Exerciţii combinate

I. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor: 1 — balans mare înainte cu ambele braţe şi arcuiri din genunchi; 2 — balans mare în jos şi lateral cu un pas lateral; 3—4 — cerc mare cu încrucişarea braţelor prin jos, sus, coborîrea lor stînd cu măciucile în jos.

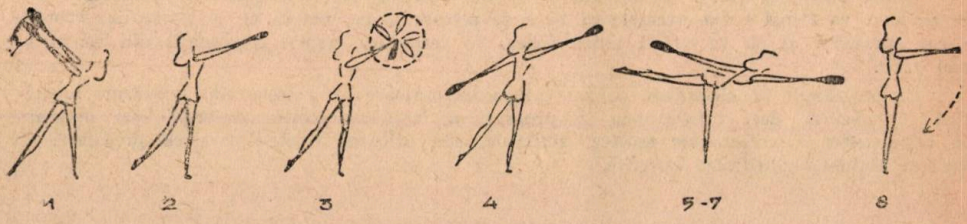


II. Stînd cu măciucile în prelungirea braţelor: 1 — balans mare cu braţul drept oblic sus, înainte, cu stîngul oblic jos înapoi, cu arcuire din genunchi; 2 — întoarcere la dreapta

90° cu pas lateral cu dreptul, balansarea brațelor lateral ; 3—4 — apropierea piciorului stîng de dreptul, cerc mare prin jos înainte sus lateral încrucișat în față ; 5 — balansarea brațelor lateral ; 6—7 — două cercuri mici înăuntru și în jos ; 8 — coborîrea brațelor.

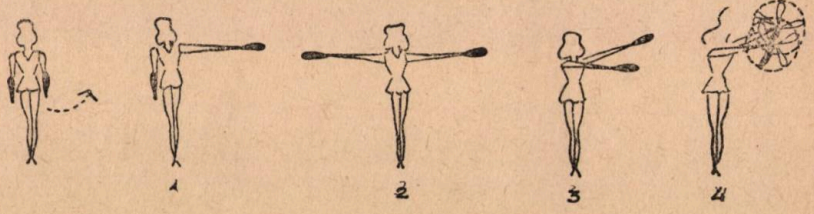


III. Stînd cu măciucile în prelungirea brațelor : 1 — pas lateral spre dreapta, stîngul pe vîrf sprijinit, balans mare lateral oblic sus, trunchiul ușor înclinat spre dreapta, privirea după braț ; 2 — întoarcere la dreapta 90°, greutatea pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, balans mare înainte oblic sus ; 3 — cerc mic în jos în afară de braț ; 4 — balans cu brațul



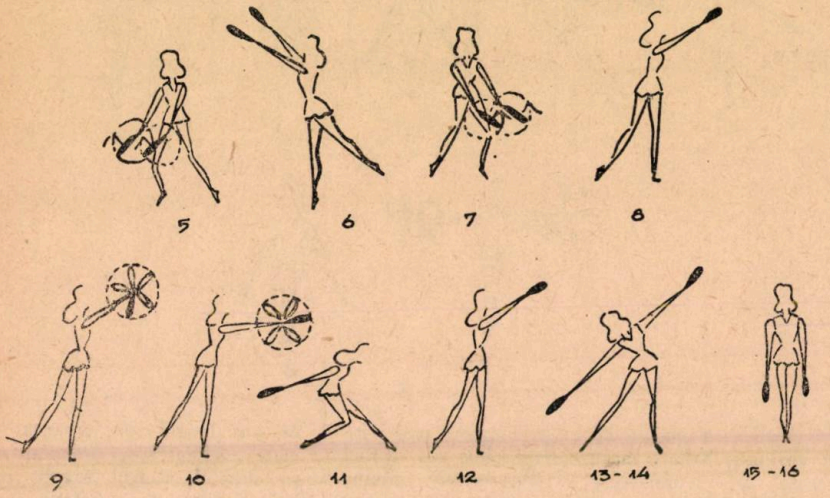
stîng înapoi oblic jos ; 5—6—7 — cumpănă pe dreptul ; 8 — revenire cu întoarcere 90° stînga.

IV. Stînd cu măciucile sprijinite pe antebraț : 1 — balans mijlociu cu brațul drept lateral ; 2 — aceeași cu stîngul ; 3 — balans mare spre stînga cu dreptul lîngă stîngul ;



4 — cerc mic cu ambele măciuci (măciuca stîngă între brațe, cealaltă în față); 5 — pas schimbat spre dreapta cu cerc mic cu ambele măciuci ; 6 — arabesc pe piciorul drept, brațele oblic sus ; 7 — pas schimbat stînga cerc mic cu ambele măciuci ; 8 — întoarcere 90° la stînga, brațele oblic sus înainte, dreptul pe vîrf sprijinit înapoi.

9 — cercuri mici cu ambele măciuci în afara braţelor ; 10 — aceeaşi, coborînd puţin braţele ; 11 — balans mare înapoi cu îndoirea trunchiului înainte şi îndoirea unui genunchi ; 12 — revenire la poziţia de la nr. 8 ; 13—14 — balans mare cu braţul drept prin sus lateral oblic jos cu întoarcere 90° la dreapta, greutatea pe stîngul, dreptul pe vîrf sprijinit lateral ; trunchiul îndoit lateral dreapta, braţele în prelungire ; 15 — revenire la poziţia stînd cu măciucile în prelungirea braţelor ; 16 — aşezarea măciucilor pe antebraţ.



După cum am arătat la început, exerciţiile indicate sînt exemplificări. Profesoara sau antrenoarea va folosi aceste exemple ca bază de plecare şi pe măsură ce se va realiza coordonarea mişcărilor şi se va căpăta îndemînarea, va introduce treptat combinaţii din ce în ce mai grele.

În programul de clasificare pentru categoriile junioare şi a treia sînt prevăzute exerciţiile cu măciuci, deci introducerea în program a învăţării acestor exerciţii este necesară în orice secţie a colectivelor şcolare, sindicale, sau oricărui colectiv care se pregăteşte în vederea obţinerii clasificării sportive.

Contribuții la studierea alimentației ciclistului

Dr. IOSIF DORGO
medic al lotului R.P.R. de ciclism

Spre deosebire de alimentația sportivilor care practică alte ramuri de sport, alimentația ciclistului rutier prezintă caracteristici cu totul deosebite. În afară de alimentația obișnuită care se aseamănă cu cea a celorlalte sporturi, în ciclism se pune problema alimentării sportivilor chiar în timpul cursei. Aceasta datorită faptului, că majoritatea acestor curse durează pînă la 4—6 sau chiar mai multe ore.

În acest timp, în care ciclistul depune un efort intens, ce atrage după sine o mare cheltuială de energie, rezervele obișnuite ale organismului se epuizează. În această situație continuarea cursei fără completarea rezervelor energetice, poate avea efecte negative asupra organismului.

În legătură cu problema alimentației pe traseu deosebim următoarele aspecte: a) alegerea celor mai indicate alimente; b) forma de preparare și ambalare a alimentelor; c) utilizarea lichidelor; d) modul de folosire a alimentelor pe parcurs; e) haltele oficiale de alimentație pe traseu în etapele de peste 160 km; f) exemple de meniuri.

1. Se recomandă ca ciclistul să folosească alimente ușor digerabile, pentru a nu supune organismul la un surplus de efort în procesele metabolice care se petrec în același timp cu efortul fizic din timpul cursei.

În mod obișnuit în timpul curselor cicliste se folosește o alimentație destul de variată.

Totuși, indiferent de modul de preparare, se observă o predominanță netă a hidrocarbonatelor și o cantitate cît mai redusă de grăsimi.

Alături de hidrocarbonate sînt folosite în mod curent proteinele.

Dintre hidrocarbonate cele mai des folosite sînt: monozaharidele (glucoză, fructoză), dizaharidele (zahărul obișnuit) și polizaharidele (amidonul, făinoase).

Proteinele sînt folosite sub diferite forme: lactate, ouă, carne.

După cum am amintit grăsimile sînt folosite într-o cantitate mai redusă, nedîndu-se în mod special, ci sub forma în care se găsesc în alimentele obișnuite, bogate în grăsimi sau preparate cu grăsimi.

Nu se recomandă folosirea pe parcurs a alimentelor conservate, a preparatelor din carne de porc, a condimentelor și în general a alimentelor greu digerabile.

2. Forma de preparare și ambalarea alimentelor determină în bună măsură realizarea scopului urmărit.

Hidrocarbonatele pot fi date în forma lor naturală, sau în forma sub care se găsesc în comerț (zahăr, dextropur, glucoză).

Acestea mai pot fi date şi sub formă de preparate în combinaţie cu alte principii alimentare.

Glucoza şi zahărul sînt folosite pentru îndulcirea lichidelor şi a preparatelor folosite în cursă.

Cele mai obişnuite preparate cu hidrocarbonate sînt: budincile de orez, griş, fulgi de ovăz şi pîinea obişnuită. Intr-o cursă mai lungă (200 km) este indicat să se folosească o cantitate aproximativă de:

200 grame budincă de orez, griş, pîine; 100 grame zahăr, glucoză; 100 grame ciocolată; 100 grame proteine; 300 grame fructe (banane, mere, portocale).

Total 1800—2400 calorii.

Unii sportivi folosesc în cursele mari internaţionale, supe semifluide din fulgi de ovăz sau griş în care introduc glucoză, lapte, 2 gălbenuşuri de ou, ciocolată. Acest preparat se ia într-unul din cele două bidoane metalice şi se foloseşte respectînd principiile alimentaţiei ciclistului rutier în timpul concursului.

Budinca de orez este indicat să fie preparată zilnic mai moale, însă totuşi să-şi păstreze forma în care se taie. I se poate da un gust agreabil prin adăugare de stafide sau alte fructe.

In mod obişnuit proteinele se folosesc sub formă de derivate de carne şi lapte. Intr-o cursă mai lungă se poate lua 50 gr caşcaval sau caş, 50—80 gr şuncă sau friptură de viţel, 2 ouă crude. De asemenea proteinele se dau şi în alimente preparate.

In budincile de orez, în clătite se adaugă ouă, unt, lapte. Grăsimile intră într-o proporţie de 3—8%.

In mod curent în curse se dau 5—10 gr unt sub formă de sandviş sau în preparatele alimentare amintite mai înainte.

Ambalajul alimentelor

Pentru a fi uşor manipulate şi folosite în timpul mersului pe bicicletă, alimentele trebuie să fie ambalate şi păstrate după anumite indicaţii speciale.

Pe de altă parte ambalajul trebuie să fie uşor, să fie impermeabil, pentru a ocroti alimentele de apă şi praf şi uşor de desfăcut în timpul cursei, deoarece în mod obişnuit, ciclistul manipulează alimentele folosindu-se de o singură mînă. Pachetele cu alimente trebuie să fie mici şi aceasta din două motive. Sportivul trebuie să se alimenteze de mai multe ori pe traseu; avînd un singur pachet el va fi obligat să îl scoată, să îl desfacă şi să îl împacheteze de mai multe ori, operaţiuni ce în condiţiile mersului pe bicicletă se fac destul de greu.

Pe de altă parte în timp ce se alimentează, sportivul poate fi surprins de anumite momente tactice („lovitura mesei") care necesită sprinturi, ruperi etc.; dacă va trebui să arunce alimentele din mînă se va trezi mai tîrziu că nu mai are provizii.

In cazul în care este aprovizionat cu pachete mici, el nu va avea prea mult de pierdut. De asemenea trebuie să ţinem seama de faptul că sportivul are la dispoziţie un spaţiu redus pentru păstrarea alimentelor (buzunarele de la tricou).

Fructele (bananele, portocalele, merele) trebuie să fie cojite, tăiate în bucăți și împachetate în celofan.

Caşcavalul, pastilele alimentare, ciocolata se ambalează în staniol şi fiecare pachet nu va depăşi 10—20 gr.

Pachetele cu sandvişiuri şi budincă vor putea ajunge pînă la 80—100 gr. Pentru a evita topirea ciocolatei, se recomandă să fie aşezată în partea exterioară a alimentelor din buzunar pe vreme răcoroasă, iar pe vreme călduroasă între pachetele din buzunar.

Folosirea lichidelor

Datorită deshidratării care se produce în timpul efortului specific, cicliştii au senzaţia de sete, care trebuie potolită prin consum de lichide: apă, ceai, cafea, suc de fructe, siropuri.

Cantitatea de lichide folosită în timpul unei curse este determinată de lungimea traseului, temperatura şi umiditatea aerului, ritmul cursei şi alimentele folosite pe traseu.

Lichidele sînt transportate în bidoane metalice. Un ciclist poate duce cu sine 2 bidoane a 750—1000 ml. Ei trebuie să fie obişnuiţi să bea lichide îndulcite cu glucoză sau zahăr.

Din observaţiile făcute în ultimii 2 ani asupra cicliştilor noştri fruntaşi am ajuns la concluzia că pentru etapele lungi este suficientă o cantitate de 60—80 gr glucoză pulverizată repartizată pentru două bidoane. Este indicată folosirea sucului proaspăt de portocale pentru conţinutul bogat în vitamina C.

De multe ori excesul de lichide supune organismul la o muncă suplimentară. Se recomandă ca la lichidele folosite să se adauge 1‰ sare pentru a înlocui sărurile pierdute prin transpiraţie şi a preveni crampele musculare.

Modul de folosire al alimentelor

Repartizarea şi folosirea alimentelor pe timpul parcursului se face conform anumitor principii. Unii sportivi obişnuiesc să folosească anumite alimente imediat înainte de a pleca în cursă.

Momentele de alimentaţie se aleg în funcţie de profilul terenului, durata cursei şi acţiunile tactice. Procedează greşit acei ciclişti care se alimentează atunci cînd au deja senzaţia de foame. În acest caz senzaţia de foame nu este înlăturată imediat, deoarece abia după 15—30 minute începe să se simtă efectul alimentelor.

Sportivul va alege în aşa fel momentele de alimentaţie încît să coincidă cu parcurgerea unei porţiuni de loc plat, care să nu fie aproape de un urcuş. Este contraindicată alimentaţia în urcuşuri şi coborîşuri.

De asemenea sînt mulţi ciclişti care nu îşi repartizează în mod just alimentaţia pe parcurs, mîncînd mai mult în ultima parte a cursei, cînd de obicei este prea tîrziu.

Dacă configuraţia terenului şi momentele tactice o permit, prima alimentaţie pe parcurs este bine să fie la aproximativ o oră de la plecarea

în cursă, iar celelalte să aibă loc, pe cît posibil, la intervale regulate, care să nu depăşească o oră.

Nu va fi folosită o dată toată cantitatea de lichid, ci va fi repartizată ca şi alimentele, respectîndu-se principiul de a bea înainte de apariţia senzaţiei de sete.

Haltele de alimentaţie pe traseu

Datorită faptului că cicliştii nu pot lua cu ei o cantitate prea mare de alimente, în etapele de peste 160 km se organizează puncte oficiale pentru reaprovizionarea cu alimente a sportivilor.

Iată cîteva meniuri pentru etapele mai lungi:

1. 100 gr ciocolată; 100 gr dextropur tablete; 200 gr budincă orez; 100 gr sandviş cu unt şi şuncă; 2 bidoane cu cafea; 3 banane; 1 măr.

2. 100 gr ciocolată; 700 gr supă de fulgi de ovăz în bidon; 4—6 banane; 100 gr budincă orez; 2 mandarine; 800 gr ceai; 50 gr dextropur.

Cicliştii trebuie să acorde o atenţie deosebită alimentaţiei pe traseu şi să nu se încreadă în resursele energetice obişnuite din organism.

Trebuie să amintim că unii sportivi folosesc mai puţine alimente în cursele lungi iar alţii mănîncă foarte mult. Un principiu util în cursele lungi este de a lua mai multe alimente din care eventual să se arunce la sosire, decît să se rămînă fără provizii pe ultima parte a cursei.

Pentru stabilirea unei concepții unitare de joc în handbal

prof. GABRIEL ZUGRĂVESCU
antrenor

In ultimii ani, handbalul din țara noastră a obținut succese importante reușind să se impună atît între disciplinele sportive din țară, cît și în handbalul european.

Totuși, mai există încă factori care frînează progresul handbalului nostru. Unul dintre aceștia este lipsa unei concepții unitare de joc. Faptul că antrenorii și tehnicienii noștri nu au o concepție unitară, faptul că nu toate echipele noastre sînt preocupate de desfășurarea unui joc modern care să pretindă ridicarea nivelului tehnic, tactic și pregătirea fizică a lor, constituie desigur o frînă în calea dezvoltării handbalului în masă.

Lipsa unei concepții unitare de joc stînjenește în pregătire și în ridicarea valorii lor și pe echipele noastre reprezentative.

Componenții echipelor reprezentative, provenind din diferite echipe, vin pregătiți cu concepții diferite de joc și cu deprinderi caracteristice concepției echipei respective, care, uneori diferențiindu-se radical (de ex. joc lent, joc rapid, sau apărare în „zonă beton", apărare „om la om") creează necesitatea unei munci intense, în sensul omogenizării „vederilor" jucătorilor despre handbalul modern și însușirii deprinderilor utile jocului preconizat de Colegiul central de antrenori.

De aci, necesitatea organizării procesului de pregătire de mai lungă durată și întreruperea repetată a campionatelor, pentru fiecare joc internațional.

Lipsa concepției unitare de joc creează de asemenea o situație necorespunzătoare: selecționarea jucătorilor pe criteriul încadrării lor în sistemul de joc al echipei reprezentative și abia în al doilea rînd pe considerentul valorii individuale.

Pentru a contribui la progresul general al handbalului din țara noastră și prin aceasta venind și în sprijinul echipelor noastre reprezentative, Colegiul central de antrenori a elaborat în acest an o concepție de joc modernă care devenind unitară pentru toate echipele noastre masculine și feminine de toate categoriile să ducă la îmbunătățirea nivelului de joc.

Această concepție de joc, fiind aceeași cu cea care se aplică în pregătirea echipelor reprezentative ale R.P.R., dă posibilitate tuturor antrenorilor noștri să-și pregătească echipele pentru un sistem de joc avansat. In același timp, jucătorii selecționați în echipele reprezentative vor veni pregătiți cu deprinderi în spiritul concepției de joc a echipei R.P.R.,

fapt care va îmbunătăţi în mare măsură munca şi rezultatele reprezentativelor noastre.

Colegiul central de antrenori a prezentat şi anul trecut la consfătuirea pe ţară a antrenorilor un referat în care a recomandat o anumită concepţie de joc. Mai mult chiar, în urma propunerilor venite de la majoritatea antrenorilor echipelor de categoria A a fost introdusă obligativitatea respectării unui punct din concepţia de joc şi anume: apărare „om la om". Din lipsă de argumentare suficientă asupra necesităţii practicării acestui sistem de joc în apărare, din cauză că nu s-au sancţionat abaterile de la această hotărîre, dar mai ales datorită unei concepţii retrograde, învechite, a unor antrenori din ţară precum şi a unor conducători ai diferitelor echipe de categoria A şi B care şi-au asumat în mod cu totul necorespunzător răspunderea de a se suprapune muncii antrenorilor, obligativitatea apărării „om la om" nu a fost respectată şi echipele au aplicat, cu excepţia cîtorva, un sistem de apărare retrograd, bazat pe aglomerarea spaţiului porţii şi pe oprirea neregulamentară a atacului advers. Datorită unor lipsuri în atac, datorită unui arbitraj necorespunzător, precum şi ineficacităţii în executarea loviturilor libere, anumite echipe au considerat că este mai utilă practicarea apărării pe zonă, în care jucătorii, fără o pregătire tehnică avansată, cu efort fizic redus, dar cu mijloace neregulamentare, pot stînjeni acţiunile de atac adverse.

Din această cauză, precum şi datorită faptului că prin nesancţionarea acţiunilor neregulamentare se pot obţine într-adevăr rezultate momentane favorabile, s-a creat o situaţie dăunătoare handbalului.

Echipele au neglijat interesele generale ale handbalului, în faţa dorinţei de a acumula cît mai multe puncte şi au continuat să se menţină pe acea poziţie retrogradă de care am amintit.

În cele ce urmează vom căuta să analizăm temeinic factorii care contribuie la stabilirea celei mai potrivite concepţii de joc în handbalul nostru şi pe baza acestei analize să formulăm o concepţie de joc care, prin argumentarea ei, să fie acceptată de toţi antrenorii de handbal din ţară.

În acest scop, am analizat următorii factori:

1. Nivelul handbalului din R.P.R. în comparaţie cu handbalul european (şi deci mondial).

2. Date şi informaţii asupra concepţiei de joc a celor mai bune echipe naţionale din Europa.

3. Gradul de pregătire al jucătoarelor şi jucătorilor fruntaşi (echipe de categoria A şi B).

4. Gradul de pregătire al jucătoarelor şi jucătorilor care alcătuiesc echipele reprezentative, verificat în întîlniri internaţionale.

5. Temperamentul şi calităţile fizice specifice jucătorilor romîni.

Urmărind ideea că prin concepţia de joc formulată va trebui să asigurăm păstrarea a tot ce avem mai bun, înlăturarea a tot ce este greşit şi introducerea a ceea ce ne lipseşte, vom încerca să facem în aşa fel încît concepţia de joc să rezulte de la sine.

Punctele 1 şi 2 le vom analiza deodată, deoarece au părţi comune.

O revistă germană de specialitate a publicat un clasament, desigur neoficial, în care Romînia se găseşte pe locul III, în urma Germaniei şi

Cehoslovaciei și înaintea Elveției și Suediei. Acest clasament ne arată că handbalul romînesc este apreciat peste hotare și că am ajuns la o valoare ridicată.

Rezultatele obținute de reprezentativele și echipele de asociații din țara noastră în întîlnirile internaționale cu R. P. Ungară, R. Cehoslovacă, R. P. Polonă și chiar R. D. Germană și cu echipe de club din Franța, Austria, Danemarca, cît și succesele obținute la festivalurile din 1953 și 1955 arată de asemenea valoarea ridicată a handbalului nostru.

Din datele și informațiile pe care le avem despre echipele valoroase din Europa am putut constata următoarele :

— Echipa R. D. Germane are o pregătire completă din toate punctele de vedere : se remarcă în special tehnica individuală și un joc foarte variat în atac și apărare.

— R. Cehoslovacă cu un handbal egal ca valoare cu al nostru, dacă nu chiar inferior judecînd după rezultatele obținute, ocupă locul II în Europa, în același clasament de care am amintit.

Jucătorii cehi mînuiesc mingea excelent, practică un joc de apărare închis (zonă beton în 10 oameni) iar în atac desfășoară un joc suficient de variat, în care însă eficacitatea se datorește în special execuțiilor tehnice ; viteza maximă (ca în contraatacul romînesc) o utilizează pentru întoarcerea în apărare. Jucătorii dovedesc o gîndire și maturitate tactică superioară.

— Suedia dispune de jucători cu o valoare individuală incontestabilă. Specialiștii în handbal menționează pe cîțiva jucători suedezi în rîndul celor mai buni din lume. Extrem de bine dezvoltați fizicește și cu o tehnică individuală superioară, suedezii alcătuiesc o echipă care, practicînd un joc foarte lent în atac și o apărare închisă, lipsită de ofensivitate (zonă beton) se găsește situată abia pe locul VI în ierarhia celor mai bune echipe.

— R. P. Ungară, cu o echipă formată din jucători foarte bine dezvoltați din punct de vedere fizic, cu o pregătire tehnică foarte bună, dar care desfășoară un joc lent, uneori static și deosebit de dur, ca și R. Cehoslovacă de altfel, se află clasată mult în urma noastră.

— R. P. Polonă, practică un joc mai apropiat de cel desfășurat de echipa noastră, și poate superior din punct de vedere tactic însă individual jucătorii nu au ajuns încă la valoarea jucătorilor romîni.

— Elveția — clasată pe locul II la campionatele mondiale din anul 1955, se află situată după specialistul german în urma noastră, deși nu ne-am întîlnit niciodată direct. Deci numai datorită unei valori recunoscute.

Am ajuns la această valoare deși numărul întîlnirilor internaționale pe care le-am susținut pînă în anii 1953—1954 a fost redus, deși tehnicienii din R.P.R. pînă la această dată nu au participat niciodată la întîlniri internaționale disputate între echipele străine, sau diferite congrese ale handbalului internațional, pentru a vedea, a învăța și a introduce noul în handbalul nostru și cu toate că informațiile din presă și articolele de specialitate ale diferitelor publicații din străinătate au fost insuficiente.

Valoarea la care am ajuns față de anul 1949, cînd Ungaria ne-a învins cu 7-1 la băieți și 4-1 la fete, se datorește în mare parte efortu-

rilor depuse de toţi acei care prin activitatea lor teoretică sau practică s-au preocupat de progresul handbalului din R.P.R.

Ne rămîne deci să continuăm să lucrăm mai departe, înlăturînd lipsurile care s-ar ivi pe parcurs.

3. Gradul de pregătire al jucătoarelor şi jucătorilor fruntaşi (echipe de categoria A şi B) se prezintă astfel:

a) *pregătirea fizică este insuficientă:*

— echipele fac totuşi risipă de elan şi de energie, ceea ce adesea hotărăşte rezultatul întîlnirilor;

b) *pregătirea tehnică este incompletă:*

— procedeele tehnice în viteză mare se execută defectuos;

— există lipsuri mari în privinţa aruncărilor la poartă cît şi în executarea procedeelor tehnice de apărare;

c) *pregătirea tactică prezintă cele mai multe lipsuri:*

— necunoaşterea rolului jucătorilor pe posturi;

— înghesuirea jocului pe centru pentru obţinerea poziţiilor favorabile de a înscrie;

— lipsa circulaţiilor continui în faţa şi în spatele apărării adverse;

— incorecta efectuare a schimburilor de locuri şi a blocajelor;

— necunoaşterea tacticii speciale în funcţie de adversar, timp, teren, momentul jocului etc.

— lipsuri în mişcarea tactică pe teren la efectuarea contraatacului;

— ineficacitatea liniilor de atac în faţa unor apărări netehnice şi cu mari lipsuri tactice, dar dure şi în special nereglementare;

— lipsa gîndirii tactice, ceea ce include aproape toate punctele de mai sus;

d) *pregătirea morală şi de voinţă* în cele mai multe cazuri este bună, cu o menţiune în plus pentru voinţă şi în minus pentru morală.

În concluzie concepţia de joc trebuie să pretindă:

— o pregătire fizică corespunzătoare voinţei de luptă a jucătorilor;

— ridicarea gradului de pregătire tehnică în scopul:

— de a nu renunţa la viteza datorită lipsurilor tehnice; de a face faţă atacanţilor prin mijloace reglementare în apărare; de a evita aglomerările pe centru prin aruncări la poartă cu succes, din unghiuri dificile;

— înlăturarea dificultăţilor de ordin tactic prin îmbunătăţirea gîndirii tactice.

4. Gradul de pregătire al jucătoarelor şi jucătorilor care alcătuiesc echipele reprezentative, verificat în întîlniri internaţionale se prezintă în felul următor:

a) pregătirea fizică este foarte bună; b) pregătirea tehnică este incompletă;

— s-a observat în special ridicarea nivelului tehnic al apărătorilor datorită practicării apărării „om la om";

— s-au constatat lipsuri în aruncarea la poartă de la distanţă, în primul rînd, din unghiuri dificile, din plonjon şi din săritură;

c) *pregătirea tactică este insuficientă.* Lipsurile mai importante se constată în:

— atacul contra zonei aglomerate;

— tactica momentelor fixe (lovituri libere);

— ineficacitatea în fața apărărilor dure ;

— lipsă de elasticitate în privința varietății acțiunilor și tacticilor din timpul jocului, în funcție de diferiți factori : teren, timp, scor, adversar etc.

Este demn de remarcat :

— o bună și eficace efectuare a contraatacului ;

— o bună și rapidă deplasare a jucătorilor în cîmp.

Deci concepția de joc trebuie să pretindă :

— continuarea ridicării gradului de pregătire tehnică a apărătorilor ;

— îmbunătățirea atacului împotriva zonei aglomerate prin : aruncări la poartă de la distanță, aruncări din unghiuri dificile, pătrunderi, circulație continuă, folosirea jucătorilor pivoți, schimbarea jocului de pe o parte pe alta ;

— îmbunătățirea pregătirii teoretice și a gîndirii tactice pentru a realiza elasticitatea tactică în joc ;

— perfecționarea la maximum a contraatacului ;

— reducerea la maximum a jocului individual pentru evitarea contraatacului cu apărările dure și a opririi atacurilor prin faulturi (pentru a căror transformare nu avem specialiști).

5. Temperamentul și calitățile fizice specifice jucătorilor din R.P.R.

Dîrzenia, curajul, elanul, voința și puterea de luptă, risipa de energie, dinamismul sînt calități morale care intră în alcătuirea temperamentului jucătorilor noștri cărora le lipsește calmul, siguranța, stăpînirea, claritatea și rapiditatea de gîndire.

Viteza, îndemînarea și în mai mică măsură rezistența sînt calitățile fizice specifice jucătorilor noștri. Le lipsește forța sub toate aspectele ei.

În concluzie concepția de joc trebuie să favorizeze punerea în valoare, chiar dezlănțuirea calităților fizice și morale specifice jucătorilor noștri și dezvoltarea în același timp a calităților care nu le posedăm încă.

În alcătuirea concepției de joc trebuie să ținem seama de faptul că dacă dobîndirea anumitor calități se realizează într-adevăr mai greu, sau tocmai de aceea, în folosirea la maximum a calităților naturale ale jucătorilor noștri nu trebuie să facem nici o concesie, dacă dorim să aducem o contribuție și nu să frînăm progresul unui sport care s-a afirmat cu atîta tărie peste hotare.

Viteza, dîrzenia, combativitatea, ofensivitatea, sînt armele cu care ne-am impus pînă acum pe plan mondial și pe care trebuie să le menținem.

Totalizînd concluziile trase la fiecare punct din cele analizate și căutînd așa cum am arătat să perfecționăm, ceea ce avem mai bun, să înlăturăm ceea ce este greșit și să ne însușim ceea ce ne lipsește, ajungem la constatarea că o concepție unitară de joc care ne-ar asigura realizarea progresului în handbal, s-ar prezenta în linii generale în felul următor :

În apărare : joc ofensiv, caracterizat prin dîrzenie, promptitudine și hotărîre, cu o notă de bărbăție, dar în limitele stricte ale regulamentului ; apărare activă realizată prin practicarea sistemului „om la om", bazată pe ideea distrugerii de la început a planului de atac advers și pe intrarea în posesia mingii prin acțiunile echipei proprii, nu prin așteptarea momentului cînd adversarul va greși.

Caracteristici: marcarea strictă a fiecărui atacant care trece prin dreptul fiecărui apărător pînă la terminarea definitivă a fazei de joc (punct marcat, minge moartă, intrarea în posesia mingii), distanța la care vor fi așezați apărătorii față de poartă depinzînd de teren, timp, scor, valoarea individuală a adversarilor etc.

— apărare supranumerică (cu maximum 8 jucători) realizată cu sprijinul atacanților; așezarea lor în spatele, în fața apărătorilor sau combinat, se va face în funcție de valoarea adversarilor, de sistemul lor de joc, de starea timpului, de momentul jocului.

Practicarea acestui sistem de joc în apărare, pune în mod deosebit ridicarea valorii tehnice și a pregătirii fizice a apărătorilor.

În atac: joc ofensiv și colectiv, caracterizat printr-o continuă mișcare, cu acțiuni largi desfășurate în viteză și în adîncime, fără oprirea atacului pornit de la apărare pînă la aruncarea la poartă, folosind în special schimburile de locuri.

Caracteristici: contraatac declanșat cu o fracțiune de timp înainte de intrarea (sigură) în posesia mingii, desfășurat în maximum de viteză prin transmiterea imediată a mingii, fără poziții fixe de plecare ci prin mișcarea rapidă și tactică a jucătorilor.

— transformarea contraatacului, în fața apărării adverse în atac organizat desfășurat în viteză, folosind:

— schimbarea rapidă a jocului de pe o parte pe alta a terenului păstrînd un front larg de atac;

— pasarea rapidă a mingii pentru evitarea contactului cu adversarii și oprirea atacului prin faulturi;

— amenințarea continuă a porții;
— schimb de locuri și blocaje;
— circulație continuă în spatele apărătorilor;
— joc de pivoți;
— variații de ritm;
— pătrunderi succesive, efectuate prin surprindere, rapid și hotărît;
— aruncări la poartă de la distanță și din unghiuri dificile;
— acțiuni individuale în fața semicercului;
— crearea unui raport supranumeric prin diferite acțiuni tactice.

În consecință, concepția de joc care va trebui să asigure progresele handbalului prin punerea în valoare a calităților specifice (viteză, îndemînare, dîrzenie, putere de luptă, elan) și prin dobîndirea, îmbunătățirea sau perfecționarea acelor calități care ne lipsesc (rezistență și mai ales forță, siguranță, calm, stăpînire, gîndire tactică rapidă), se va defini prin:

— desfășurarea unui joc variat sub toate aspectele: rapid în contraatac alternînd cu atacuri organizate, ofensivitate în atac și apărare alternînd cu siguranța realizată prin calm și stăpînire.

Aceasta pretinde desigur o pregătire completă care nu se poate realiza decît printr-o muncă susținută, intensă, continuă, concepția de joc unitară venind numai în ajutorul acelora care prin activitatea și eforturile lor doresc să contribuie la ridicarea pe o treaptă cît mai înaltă a handbalului romînesc și prin aceasta la ridicarea prestigiului sportului din țara noastră.

Factorii ce determină dezvoltarea jocului modern de polo pe apă*)

JÓZSEF VÉRTESI
antrenor din R.P.U.

Jocul de polo pe apă în evoluția sa a trecut prin mai multe faze în decursul anilor conturîndu-se din ce în ce mai precis.

Astăzi, de exemplu, ne putem da bine seama de trăsăturile caracteristice care deosebesc jocul practicat în trecutul apropiat de cel modern, cu toate că și jocul de azi este în continuă transformare.

Lărgirea dimensiunilor spațiului de joc, iar mai tîrziu schimbarea regulamentului de joc, care a permis jucătorilor să se deplaseze mai liber în timpul jocului, au adus o serie de modificări atît în concepția cît și în tehnica jocului.

Prin jocul modern, rapid și mobil, se obține — bineînțeles — rezultate superioare celui static. Baza jocului modern a devenit deci, în mare măsură, viteza. Și pentru că viteza este o armă puternică, decisivă în multe privințe, cauza succeselor și insuccesele este astăzi analizată, în general, numai prin această prismă.

Jucătorii sînt antrenați în primul rînd pentru viteză, iar dacă totuși nu se obține rezultatul scontat, se trece — în cel mai bun caz — la revizuirea concepției de joc, legată în special de tactică, mînuirea mingii, pregătirea fizică, etc., și apoi la ridicarea și mai mare a capacității de viteză a echipei, crezînd că aceasta din urmă este singura armă infailibilă în jocul modern.

Se înțelege că, din cauza preocupărilor exclusive pentru creșterea vitezei, sau mai bine zis datorită succeselor spectaculoase obținute prin folosirea aproape unilaterală a acestui factor au fost neglijați alții — tot foarte importanți — din arsenalul experienței acumulate cu timpul în polo pe apă.

Un fenomen caracteristic care se manifestă în jocul practicat astăzi este neglijarea în mare măsură a unor elemente tehnice. De pildă însușirea tehnicii speciale pentru ridicarea corpului din apă și a menținerii lui în această poziție, necesare obținerii avantajului în lupta desfășurată în aer pentru minge, sau pentru orice altă acțiune în care superioritatea o are jucătorul care știe să-și salte corpul mai ușor, mai prompt și mai sus, din apă, decît adversarul și poate menține mai mult timp această poziție. Astăzi, aproape în toate țările (chiar și în cele fruntașe în polo pe apă) nivelul capacității jocului în aer este mult mai scăzut decît ar fi admisibil.

---

*) Articol scris pentru revista noastră.

In rîndurile ce urmează încercăm să dăm răspunsul la următoarele întrebări ce se pun în rîndurile tehnicienilor europeni: ce anume îngreuiază valorificarea mai amplă a noilor posibilităţi asigurate de accentuata creştere a vitezei jocului?, cauzele care împiedică creşterea şi mai mare a eficacităţii, şi în general, a nivelului de joc?, unde-i punctul slab?

In ceea ce priveşte jocul de polo practicat în R.P.R., se poate spune că aici, acest sport a fost în trecut, destul de puţin practicat. Sportivii romîni au progresat vertiginos tocmai în perioada în care jocul modern s-a impus peste tot. Deci, ei şi-au însuşit cu succes aproape tot ceea ce caracterizează jocul modern şi bineînţeles şi părţile lui negative.

Chiar şi jucătorilor fruntaşi din ţară le lipsesc, în primul rînd, elementele tehnice de bază, necesare dominării spaţiului aerian. Cu excepţia unora, cum ar fi de pildă Hospodar, care este excelent şi în această privinţă, jucătorii romîni s-au perfecţionat foarte puţin în tehnica ridicării corpului. De altfel acest lucru este caracteristic jocului de polo pe plan internaţional.

Insuşirea perfectă a elementelor tehnice respective prelinde antrenamente speciale, foarte serioase, timp îndelungat. Neglijarea acestui fapt la începutul formării jucătorilor se poate remedia foarte greu ulterior.

Dacă echipa R.P.R. s-a ridicat totuşi în scurt timp la nivelul echipelor fruntaşe din Europa, faptul se datoreşte condiţiilor favorabile create sportului faţă de cele existente în ţările capitaliste, chiar cu tradiţie în polo pe apă.

In introducere am schiţat preferinţa manifestată de specialişti pentru exploatarea posibilităţilor create de accelerarea jocului în dauna valorificării elementelor tehnice de bază necesare pentru asigurarea superiorităţii în fazele de joc în aer.

Inaintea modificării regulamentului — prin care jucătorii au căpătat o mai mare libertate de mişcare — în perioada în care mărirea dimensiunilor spaţiului de joc a lichidat numai în parte caracterul complet static al jocului, se păstrau încă elementele tehnice care asigurau posibilitatea de ridicare a corpului, necesară în duelurile desfăşurate în aer. Cu toate că, în această perioadă viteza, (folosirea craulului) a devenit mai importantă decît era la început — contribuind oarecum la dezvoltarea jocului bazat pînă atunci aproape în întregime numai pe dueluri statice — totuşi capacitatea de a întrece adversarul direct în ridicarea corpului din apă, nu s-a putut neglija. Jucători ca Németh James (Ungaria), Cuvelier (Franţa), Copetier (Belgia), Anderson Eric (Suedia) etc., cei mai mari maeştri ai duelurilor desfăşurate în aer pentru minge, au fost în acelaşi timp şi cei mai buni jucători. Mai mult chiar, jucători ca Németh James, Vértesi József au rămas membrii reprezentativei maghiare pînă la vîrsta de 47—50 de ani, neputînd fi înlocuiţi de tineri, datorită în mare măsură şi faptului că ei foloseau mai bine această armă tehnică, decît alţii.

Este un fenomen firesc ca, după ce în sfîrşit viteza şi mobilitatea în deplasare s-au impus definitiv (prin schimbarea regulamentului) procedeele principale ale jocului semistatic să fie şi ele, în parte înlăturate. Echipele nu s-au mai interesat de factorii succeselor vechi, generaţiile noi nici nu au putut aprecia în suficientă măsură însemnătatea lor şi încetul

cu începutul s-au dat uitării elementele cele mai caracteristice tehnicii de atunci. De fapt, nu au fost complet neglijate, deoarece şi astăzi sînt necesare, dar sînt folosite ca procedee tehnice secundare, prea puţin importante şi în consecinţă *sînt predate şi însuşite în măsură insuficientă.*

Jocul cel mai mobil şi rapid are totuşi momente „statice", adică faze de scurtă durată în care elementele tehnice de susţinere în apă pe loc: călcarea apei, sprijinul asigurat prin lucrul picioarelor precum şi a braţelor, apoi „săltarea corpului" joacă rolul decisiv în obţinerea succesului.

În jocul modern rapid, între echipe cu viteza egală — după constatările făcute — va obţine superioritatea în joc echipa cu calităţile de sprijinire mai bune. Vom enumera numai cîteva dintre avantajele acestor elemente tehnice:

1. Cel care ştie să-şi ţină corpul cît mai accentuat deasupra apei, va obţine o poziţie de plecare (start) mai avantajoasă faţă de adversar. Acest avantaj are mare însemnătate, în special, în jocul bazat pe viteză, în care plecările sînt nenumărate în timpul meciului.

Jucătorul care pleacă mai rapid de la locul său ajunge mai repede la minge.

2. Prin capacitatea de ridicare a corpului cît mai accentuat în afara apei, jucătorul scapă mai uşor de marcajul sever al adversarului, el fiind în această poziţie mai mobil şi mai pregătit pentru căutarea plasamentului avantajos.

3. Cu corpul ridicat din apă, jucătorul îşi asigură prima condiţie a mobilităţii (întoarceri rapide), ceea ce constituie o calitate preţioasă în jocul modern în care elementul surpriză joacă un rol deosebit.

4. Executarea paselor, a aruncărilor la poartă, şi în general mînuirea mingii va fi mai corectă la jucătorul care-şi menţine corpul mai ridicat din apă, decît adversarul. O poziţie mai ridicată înseamnă şi libertate mai mare în mişcările necesare execuţiei tehnice.

5. În duelurile pentru minge desfăşurate în aer, va domina cel care are corpul mai ridicat din apă.

În jocul vechi, static, pentru obţinerea superiorităţii decisive era suficient avantajul realizat de ultimul punct. Însă în jocul modern sfera utilităţii elementelor sprijinitoare s-a lărgit simţitor, paralel cu lărgirea libertăţii de mişcare şi a vitezei. Constatarea este clar demonstrată prin afirmaţiile de mai sus. Nu este deci justă teoria că elementele de bază ale jocului static sînt mai puţin importante astăzi, cînd jocul a devenit mai mobil şi mai rapid. Această teorie greşită se bazează, poate, pe aspectul general al jocului vechi comparat cu cel de astăzi, în care majoritatea acţiunilor reuşite erau legate de ridicarea cît mai accentuată a corpului, iar astăzi de viteză.

Nu trebuie să ne lăsăm influenţaţi de acest aspect. Trebuie să analizăm mai amănunţit punctele enumerate mai sus şi vom constata că, baza jocului de calitate s-a lărgit prin introducerea unor noi elemente extrem de importante: viteza şi libertatea în deplasare, care la rîndul lor *au ridicat importanţa elementelor tehnice de sprijin în apă,* chiar dacă acest fapt nu este recunoscut în măsură corespunzătoare atît de metodele actuale de pregătire tehnică cît şi de cele de pregătire tactică.

Efectul introducerii elementelor viteză şi mobilitate înseamnă o adevărată revoluţie în dezvoltarea jocului de polo pe apă.

Cu toate acestea în predarea şi învăţarea jocului trebuie să intre şi elementele de sprijinire în apă, cel puţin în aceeaşi măsură în care se pune accentul pe folosirea craulului. Cele două elemente trebuie armonizate, formînd astfel ceea ce putem numi baza jocului de polo, mai ales atunci cînd vrem să ridicăm şi mai sus nivelul actual.

Această armonizare constituie baza realizării rezistenţei, vitezei, mobilităţii, a tehnicii înalte şi a tacticii variate. De o tactică superioară care să poată fi aplicată într-adevăr corect, nici nu poate fi vorba pînă atunci.

Jucătorul Novac de exemplu din echipa reprezentativă a R.P.R. dacă ar putea să se ridice mai mult din apă în timpul acţiunilor finale, ar putea deveni cel mai bun din Europa, cu toate că nu mai aparţine celei mai tinere generaţii.

In schimb, Aurel Zahan (Dinamo), deşi nu are decît 17 ani, a atins totuşi nivelul apropiat celor mai buni jucători din Europa, datorită faptului că pe lîngă o tehnică avansată dispune şi de posibilitatea ridicării corpului. Totuşi, el nu va progresa dacă nu-şi îmbunătăţeşte şi viteza.

Sînt mai multe elemente tehnice de sprijinire în apă. Primul, şi cel mai important, este mişcarea picioarelor într-un fel asemănător foarfecei, însă cu o uşoară răsucire laterală, care s-a introdus sub denumirea *trudjon* (pronunţat fonetic), probabil după numele popularizatorului. Cu ajutorul trudjonului jucătorul este capabil nu numai să se ridice din apă, la o înălţime relativ mare, dar să efectueze întoarceri rapide şi plecări prompte în orice direcţie. Trudjonul este extrem de important pentru jucători, atît în atac cît şi în apărare.

Portarului însă nu-i este indicat acest procedeu în toate cazurile, şi mai ales atunci cînd trebuie să apere o lovitură. Cu ajutorul trudjonului corpul oscilează pe linie verticală, deci s-ar putea ca portarul să nu fie tocmai în clipa oportună la înălţimea necesară. In consecinţă, el va recurge la *călcarea apei,* asemănătoare pedalării pe bicicletă. Picioarele călcînd alternativ apa, corpul se menţine uniform, la un nivel mai ridicat, tocmai în momentele necesare. Călcarea apei este folositoare şi celorlalţi jucători tot în acţiunile în care oscilarea verticală a corpului prezintă anumite riscuri, dar este inferioară trudjonului, cu ajutorul căreia se pot efectua mai uşor întoarceri şi porniri laterale.

In general, mişcarea picioarelor trebuie armonizată cu cea a braţelor. Armonizarea acestor două mişcări creează aşa-zisa siguranţă în apă, indispensabilă unui bun jucător de polo. Pentru braţe, sînt două feluri de mişcări. Prima formă este „vîslitul". Poziţia aproximativă este şezînd, însă cu corpul aplecat puţin înainte. A doua formă este culcarea trunchiului cu pieptul în jos, în timp ce cu palmele executăm în faţă, în apă „opturi", ţinînd coatele jos, lîngă corp. „Opturile" pot fi mai mari sau mai mici; cu cît sînt mai mici, cu atît devin mai elastice, mai uniforme. Deoarece „opturile" aparţin tot arsenalului tehnicii jocului static, nu prea sînt cunoscute jucătorilor de astăzi. Folosirea lor înseamnă o mare economisire de forţă, în comparaţie cu „vîslitul". Pe lîngă aceasta mai prezintă un avantaj: jucătorul se poate menţine şi cu o singură mînă, aceea cu care execută „opturile".

Exersarea acestor mişcări este destul de obositoare, de aceea trebuie evitată o eventuală exagerare. De altfel antrenorii înţeleg destul de greu faptul că intensificarea antrenamentului, prin introducerea exerciţiilor de mai sus, înseamnă în ultima instanţă o considerabilă raţionalizare a efortului pretins de jocul mobil şi rapid. Desigur că la un jucător format, care are sarcini serioase de rezolvat în competiţiile în care participă, este într-adevăr greu de completat lipsa manifestată în ceea ce priveşte siguranţa în apă.

Bineînţeles că la începători nu ne vom lovi de asemenea greutăţi. Pregătirea lor este altfel planificată, putîndu-se pune accent pe principiul progresivităţii, în mod mult mai liber. Prin expunerea celor de mai sus am ajuns la problema legăturii între siguranţa în apă, tehnică şi mînuirea mingii. Din volumul cunoştinţelor practice necesare jocului de polo pe apă, tehnica mînuirii mingii reprezintă — după cum este firesc — un domeniu vast şi extrem de important. Trebuie neapărat menţionat că în acest domeniu nivelul jucătorilor fruntaşi din R.P.R. este într-adevăr ridicat. Foarte puţine echipe reprezentative au reuşit să ajungă la acest grad de dezvoltare, mai ales într-un timp atît de scurt. Atragem însă atenţia asupra necesităţii dezvoltării din ce în ce mai mari a jocului în aer. Echipele ai căror jucători „lipesc" mereu mingea de suprafaţa apei, fiind nevoiţi apoi s-o „dezlipească" sînt, bineînţeles, în dezavantaj faţă de echipele obişnuite cu menţinerea mingii în aer. Este adevărat că, jucătorii romîni fruntaşi sînt astăzi mai buni şi în această privinţă decît jucătorii din multe alte ţări dar totuşi tehnica jocului în aer trebuie încă îmbunătăţită. Ea depinde însă şi de gradul de dezvoltare atins în privinţa siguranţei în apă. Învăţarea şi perfecţionarea procedeului trudjon, călcarea apei, (pedalarea) capacitatea de săltare a corpului, coordonate cu mişcările de sprijin ale mîinilor, netezesc drumul spre tehnica înaltă a jocului în aer.

În special pentru juniori trebuie întocmită o metodă corespunzătoare de predare. Această metodă are sarcina de a ridica, în scurt timp, nivelul pregătirii juniorilor la acela al echipei reprezentative. Predarea elementelor tehnice va fi însoţită de explicaţii tactice, potrivite. Este vorba de tactică în general şi nicidecum de o tactică specială, care să fie învăţată numai după atingerea unui nivel relativ ridicat în joc. Astfel se va construi o bază solidă jocului de polo, care va putea ridica la o treaptă şi mai înaltă jocul rapid şi mobil de astăzi.

După cum s-a văzut, m-am preocupat numai de caracteristicile legate de problema dezvoltării jocului modern de polo în faza actuală. Trecerea în revistă a tuturor aspectelor ar necesita un spaţiu mult mai mare.

Exerciţii speciale de patinaj în perioada pregătitoare

Rezultatele bune pe care patinatorul le va obţine în sezonul de iarnă sînt condiţionate în mare măsură şi de antrenamentele din timpul verii, care încep încă din luna mai. De aceea trebuie introduse în programul de antrenament o serie de exerciţii pregătitoare şi speciale.

Dăm mai jos cîteva dintre exerciţiile de imitare a pasului de patinaj foarte utile în însuşirea tehnicii corecte:

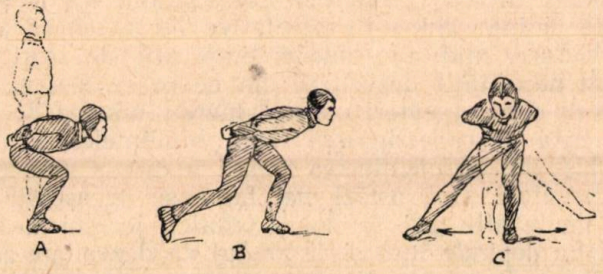


Fig. 1

Patinatorul stă în poziţie joasă cu ghemuire, cu mîinile întinse şi împreunate la spate, iar coloana vertebrală rotunjită (Fig. 1 A).

Din această poziţie joasă cu mîinile la spate, se vor duce alternativ picioarele înapoi (Fig. 1 B).

Din aceeaşi poziţie, se vor duce alternativ picioarele lateral (Fig. 1 C).

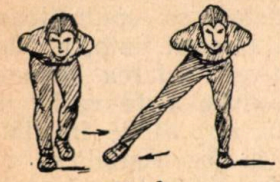


Fig. 2

Din poziţia iniţială (Fig. 1 A) se va schimba greutatea corpului de pe un picior pe celălalt ridicîndu-l ca la un pas obişnuit (Fig. 2).

Din poziţia iniţială va schiţa o mişcare de împingere laterală cînd cu un picior, cînd cu celălalt; (Fig. 3 A) se va duce piciorul de împingere înapoi (Fig. 3 B) şi apoi va fi readus în poziţia iniţială (Fig. 3 C).

După însuşirea corectă a acestor exerciţii executate pe loc (Fig. 4 A), se va trece la

Fig. 3

executarea lor din deplasare. De remarcat că deplasarea înainte este foarte mică, 20—30 cm (Fig. 4 B).

Imitarea alergării pe patine se face, în mare măsură, cu ajutorul săriturilor speciale. Aceste sărituri se pot executa atît cu lucrul braţelor cît şi fără acesta. Menţionăm că săriturile se execută dintr-o poziţie joasă, care se menţine tot timpul (Fig. 5).

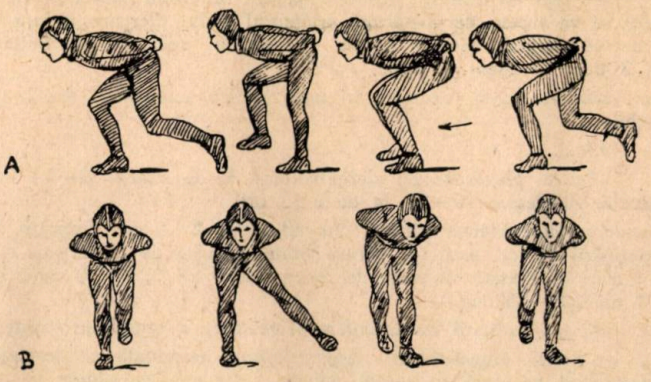


Fig. 4

Se va da foarte mare atenţie împingerii complete şi ghemuirii, după fiecare săritură. Săriturile vor fi executate mai mult în sus şi lateral; patinatorul se va deplasa foarte puţin înainte (40—50 cm) în timpul executării fiecărei sărituri.

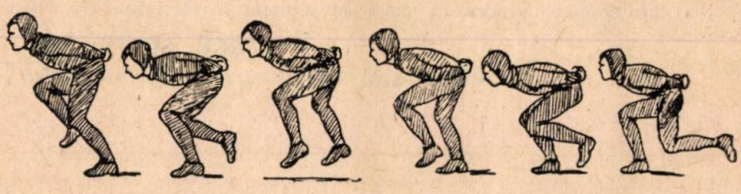


Fig. 5

Pentru însuşirea tehnicii alergării pe patine, patinele cu roţi reprezintă un mijloc eficace. Alergarea pe astfel de patine este considerată mijlocul cel mai apropiat şi cel mai bun pentru însuşirea tehnicii specifice alergării pe patine.

Maeştrii emeriţi ai sportului E. Grişin, O. Goncearenko, B. Şilkov, I. Mihailov şi alţii au întrebuinţat patinele cu roţi în pregătirile pentru Olimpiada din acest an confirmînd importanţa lor în antrenamentul patinatorului.

În continuare dăm un exemplu de plan de antrenament săptămînal pentru a II-a etapă a perioadei pregătitoare.

Luni — Odihnă.

Marţi — *Partea introductivă:* marş şi alergare 8—10 min. Exerciţii de dezvoltare generală şi exerciţii speciale 15 min.

Partea fundamentală: accelerări 3×70 m. Imitare cu ajutorul săriturilor — sărituri pe un picior şi altul pe o distanţă de 50 m — 3—4 ori. Alergare uşoară 400 m. Mersul piticului 30—40 m. Alergare uşoară — 15 min., combinată cu sărituri speciale (de imitare) 3—4 ori cîte $1^1/_2$ min.

Partea de încheiere: alergare uşoară urmată de marş. Exerciţii pentru întinderea muşchilor.

Miercuri — *Odihnă.*

Joi — *Partea pregătitoare:* alergare urmată de marş 10—12 min. Exerciţii de dezvoltare generală, îndeosebi pentru amplitudine şi elasticitate, incluzînd alergare uşoară 30—40 m.

Partea fundamentală: exerciţii premergătoare mişcării de imitaţie (exerciţiile din fig. 1 şi 3) de 3—4 ori; fiecare mişcare executată de 20 ori; exerciţii pentru forţa braţelor; exerciţii de imitare a patinării pe loc şi sărituri speciale cu o mică deplasare înainte (exerciţiile din fig. 4—5, de 3 ori cîte un minut; exerciţii pentru întărirea musculaturii spatelui şi centurii abdominale; se va repeta de 3—4 ori următorul ciclu: alergare uşoară 4 min. + pasul piticului 100 m + alergare uşoară 2 min. + sărituri speciale (de imitare) cu deplasare uşoară înainte 3 min. + marş 4 min.

Partea de încheiere: marş, exerciţii în mers pentru trunchi şi membre; exerciţii pentru relaxarea muşchilor.

Vineri — Odihnă.

Simbătă — Partea pregătitoare: alergare urmată de marş 12—14 min. Exerciţii de dezvoltare generală. Accelerare 40—60 m de 2—3 ori.

Partea fundamentală: diferite sărituri cîte 60 m de 2—3 ori. Exerciţii de forţă; exerciţii de imitare a patinării pe loc; exerciţii pentru braţe; mişcări de imitare cu sărituri pînă la 5 min. + 6 min marş şi alergare uşoară, de repetat de 3 ori. Cros 20 min. în care se includ accelerări 3—4 ori 200—250 m.

Partea de încheiere: exerciţii de întindere şi relaxare a muşchilor; marş.

Duminică — Partea pregătitoare: alergare uşoară terminată cu accelerare 12—15 min. Exerciţii de dezvoltare generală îndeosebi pentru întinderea muşchilor şi mobilitatea articulaţiilor.

Partea fundamentală: sărituri speciale 8—10 min. Cros cu 4—5 acceleări pe 300—400 m în total 50—60 min.

Partea de încheiere: marş, exerciţii pentru întinderea şi relaxarea muşchilor.

Acest plan săptămînal se poate folosi ca ghid pe toată etapa a II-a a perioadei pregătitoare. Se va ţine neapărat seama de creşterea treptată a efortului.

PAŞCU SORIN
student anul IV Institutul de Cultură Fizică — Moscova

Probleme organizatorice ale noului complex sportiv G.M.A.

PAVEL BALKANY
şeful serviciului G.M.A. din C.C.F.S.

Mulţi dintre cei care au citit discuţiile purtate în jurul modificării regulamentului G.M.A., poate şi-au închipuit că în afară de modificările de conţinut şi organizare a activităţii, schimbările se vor extinde şi asupra obiectivelor, a sarcinilor complexului sportiv G.M.A.

In realitate, noul regulament al complexului care a apărut de curînd, îşi fixează aceleaşi sarcini ca şi în trecut, adică acelea de: educare a tineretului; dezvoltarea pe bază de masă a practicării educaţiei fizice; formarea deprinderilor de mişcare; dezvoltarea deprinderilor igienice şi de antrenament continuu; ridicarea măiestriei sportivilor noştri, etc., toate acestea fiind probleme de bază ale mişcării de cultură fizică şi sport din ţara noastră.

Schimbările de conţinut ale regulamentului G.M.A. (modificările categoriilor de vîrstă, cuprinderea tineretului de la o vîrstă mai fragedă, desfiinţarea normelor la alegere şi în general creşterea nivelului cerinţelor) fac posibilă o contribuţie mai mare la realizarea sarcinilor generale ale mişcării de cultură fizică şi sport.

Pe lîngă problemele de conţinut, noul regulament impune şi măsuri de îmbunătăţire a organizării activităţii G.M.A.

In rîndurile ce urmează vom comenta principalele aspecte de organizare în vederea îmbunătăţirii pregătirii aspiranţilor insignei G.M.A.

Comisii G. M. A. (de organizare) şi nu comisii de pregătire şi examinare G.M.A. Din însăşi denumirea fostelor comisii de pregătire şi examinare reiese că, în mod greşit, le reveneau două sarcini principale din cadrul activităţii G.M.A., pe care nu le puteau realiza. Prima sarcină n-o puteau realiza deoarece în componenţa marii majorităţi a acestor comisii existente în cadrul colectivelor noastre sportive, nu erau cadre competente, cu o pregătire tehnică satisfăcătoare. Cea de a doua sarcină (examinarea) nu o puteau realiza, deoarece membrii comisiilor fiind direct interesaţi (examinau aspiranţi pregătiţi tot de ei) obiectivitatea lor era viciată.

Conform noului regulament, comisia G.M.A. din cadrul colectivului sportiv se preocupă de *organizarea întregii activităţi G.M.A.* din unitatea în care funcţionează.

— Coordonează pregătirea aspiranţilor din cadrul secţiilor pe ramuri de sport şi organizează pregătirea celor care nu fac parte din secţii, la centrele de pregătire G.M.A. sau secţiile de pregătire fizică generală.

— Îndrumează prezentarea aspiranţilor la vizita medicală şi la concursurile prevăzute în calendarul sportiv local.

— Organizează concursuri speciale pentru trecerea normelor, asigurînd examinatori oficiali la aceste concursuri.

— Efectuează munca de propagandă pentru popularizare a complexului sportiv G.M.A. şi a realizărilor din unitatea respectivă în domeniul acestei activităţi.

— Ţine evidenţa trecerii normelor şi se preocupă de atragerea tineretului spre darea normelor G.M.A.

De aceste obiective trebuie să se ţină seama la înfiinţarea comisiilor G.M.A., în vederea atragerii organizatorilor celor mai pricepuţi în componenţa acestora.

La baza muncii comisiei şi a întregii activităţi G.M.A. din cadrul colectivului sportiv stă graficul de pregătire şi trecere a normelor G.M.A.

Dăm mai jos un exemplu de eşalonare a pregătirii şi trecerii normelor G.M.A. sub formă de grafic, aplicabil pentru acele grupe de aspiranţi, care îşi încep activitatea la începutul anului calendaristic.

Pentru colectivele şcolare eşalonarea pregătirii şi trecerii normelor trebuie să corespundă anului şcolar. Graficul al doilea reprezintă un astfel de exemplu.

Comisia G.M.A. va urmări în tot cursul anului obiectivele prevăzute în grafic şi va interveni ori de cîte ori va fi necesar.

O pregătire metodică, continuă, asigurată de cadre calificate. Pregătirea aspiranţilor pentru trecerea normelor se face în cadrul lecţiilor de educaţie fizică din învăţămînt, în secţiile pe ramuri de sport, în secţiile de pregătire fizică generală şi în centrele de pregătire G.M.A.

Nivelul noilor norme impune lichidarea practicii dăunătoare din trecut cînd aspiranţii încercau trecerea probelor fără nici o pregătire prealabilă sau după o sumară şi de multe ori formală pregătire.

Eşalonarea pregătirii şi trecerii normelor

Nr. crt.	Proba	ian.	febr.	mart.	apr.	mai	iunie	iulie	aug.	sept.	oct.	noem.	dec.
1	Examen teoretic									+++++⊙			
2	Gimnastica	++++++⊙											
3	Cursa cu obstacole								+++⊙				
4	Alergări de viteză				+++++⊙								
5	Înot						++++⊙						
6	Schi	++++⊙											
7	Cros *)			+++⊙						+++⊙			
8	Jocuri sportive				+++⊙⊙					++⊙++⊙			
	Sărituri, aruncări					++⊙							
9	Tir						+++⊙						

*) În cadrul Crosului „1 Mai" sau „7 Noiembrie"

LEGENDĂ:

+++ pregătire

⊙ concurs

Eşalonarea pregătirii şi trecerii normelor într-un colectiv şcolar

Nr. crt.	Proba:	sept.	oct.	nov.	dec.	ian.	febr.	mart.	apr.	mai	iunie
1	Examen teoretic				+++++⊙						
2	Gimnastica	+++++++⊙									
3	Cursa cu obstacole		+++⊙								
4	Alerg. de viteză *)							+++++⊙			
5	Înot	⊙									++⊙
	Schi					+++++⊙					
	Cros (iarna)					+++++⊙					
6	Jocuri sportive	++⊙+⊙						+++⊙			
	Sărituri, aruncări*)							+++++⊙			

*) În cadrul concursurilor şcolare

LEGENDĂ:
+++ pregătire
⊙ concurs

Pentru asigurarea unei pregătiri metodice şi continue a aspiranţilor este necesară contribuţia tuturor tehnicienilor noştri, profesori de educaţie fizică, antrenori, instructori. Pregătirea aspiranţilor este o muncă de instruire sportivă şi de cele mai multe ori nu dintre cele mai uşoare. Cu toate acestea mulţi dintre tehnicienii noştri o consideră ca o treabă minoră, care nu merită prea multă osteneală. Cu cît tehnicienii care pregătesc aspiranţii vor avea o calificare superioară, cunoştinţe mai multe şi practică îndelungată cu atît se va putea asigura o mai bună şi mai temeinică pregătire a acestora.

Trecînd la pregătirea aspiranţilor pentru noile norme G.M.A. este de dorit ca tehnicienii noştri cei mai buni să strîngă un bogat material documentar care să servească la elaborarea celei mai bune metodici în vederea asigurării trecerii normelor de către cît mai mulţi tineri.

Examinarea în concursuri şi nu trecerea normelor „în secret". Odată asigurată pregătirea conform graficului de eşalonare a activităţii, comisia G.M.A. se va îngriji de prezentarea aspiranţilor la concursuri, în vederea trecerii normelor.

Cele mai bune condiţii le oferă concursurile oficiale (locale, raionale, regionale şi chiar republicane). Trecerea normelor în condiţiile unor astfel de concursuri, pe lîngă faptul că nu necesită eforturi speciale din partea comisiilor G.M.A., au o influenţă favorabilă asupra activităţii sportive viitoare a aspiranţilor. Ei se vor obişnui cu atmosfera şi emoţiile concursului, vor fi stimulaţi de spiritul de întrecere, vor îndrăgi activitatea competiţională. Trebuie să tindem ca toţi aspiranţii să-şi treacă normele în concursuri de acest gen.

În cursul anului se vor ivi şi cazuri cînd, la anumite discipline, nu se va putea asigura trecerea normelor în concursuri oficiale. Regulamentul prevede posibilitatea trecerii normelor în concursuri special organizate de comisiile G.M.A. La aceste concursuri este obligatorie prezenţa a doi examinatori oficiali dintre cei numiţi prin decizie de comitetele pentru cultură fizică şi sport raionale sau orăşeneşti.

Indiferent de caracterul concursurilor (oficiale sau speciale), comisiile G.M.A. vor păstra foile de concurs, pe care le vor prezenta cu prilejul examenelor de control.

Munca comisiilor nu se încheie cu trecerea normelor. Inmînarea insignelor G.M.A. în adunarea generală a colectivului sportiv, în plenara sindicală sau U.T.M., reprezintă sfîrşitul unei etape în munca comisiilor G.M.A., iar pentru aspiranţi încununarea eforturilor depuse.

De multe ori organizatorii pierd din vedere caracterul stimulativ şi educativ al decernării insignelor, tratează cu superficialitate îndeplinirea formalităţilor necesare. Aceasta are repercusiuni asupra activităţii sportive viitoare a aspiranţilor şi îngreunează munca comisiilor G.M.A. prin pierderea simpatiei şi încrederii tineretului.

Pentru asigurarea succeselor purtătorilor insignei G.M.A. în practicarea sporturilor şi în viitor, şi a comisiilor în atragerea unui număr mereu crescînd de aspiranţi, organizatorii să fie exigenţi faţă de munca lor.

Pentru evitarea unor tergiversări, după terminarea trecerii normelor, comisiile vor înainta carnetele de aspirant comitetelor pentru cultură fizică şi sport raionale sau orăşeneşti, însoţite de procesele-verbale de evidenţă şi examen de control şi vor cere fixarea datei verificării aspiranţilor. Se vor îngriji de prezentarea aspiranţilor la examenul de control, după care vor primi şi decerna insigna şi brevetele complexului sportiv G.M.A.

Considerăm că cele de mai sus, chiar dacă nu epuizează în întregime problemele organizatorice ivite în urma modificării regulamentului complexului sportiv G.M.A. reprezintă un ghid pentru începerea şi desfăşurarea unei munci rodnice în cadrul cercurilor şi colectivelor sportive.

O consfătuire metodică utilă

La sfîrşitul lunii mai revista „Cultură Fizică şi Sport", în colaborare cu Serviciul pentru educaţie fizică din Ministerul Învăţămîntului a organizat la Cluj o consfătuire a cercurilor pedagogice ale profesorilor de educaţie fizică din 6 regiuni. La această şedinţă care a avut un caracter de schimb de experienţă, au fost invitaţi conducătorii cercurilor pedagogice din Oradea, Rîmnicul Vîlcea, Tg. Mureş, Deva şi Suceava.

Problema îmbunătăţirii procesului de învăţămînt este preocuparea continuă a profesorilor de educaţie fizică, de aceea această consfătuire a stîrnit un mare interes. Cei peste 60 de profesori de educaţie fizică, au urmărit o lecţie practică, au ascultat referatul despre activitatea cercului pedagogic din Oradea şi au dezbătut problemele care s-au ridicat.

Lecţia practică s-a ţinut la Şcoala de 7 ani mixtă nr. 22, cu clasa a VII-a. S-a ales această şcoală pentru că poate constitui un exemplu în ceea ce priveşte crearea condiţiilor materiale favorabile pentru desfăşurarea procesului de educaţie fizică, prin folosirea posibilităţilor locale. Şcoala nu avea sală de gimnastică şi nici curtea nu permitea efectuarea orelor de curs în bune condiţii. Locul viran din spatele clădirii oferea posibilitatea amenajării unor terenuri sportive modeste, dar care totuşi necesitau cheltuieli.

Realizarea terenurilor de volei şi baschet, a unei gropi de sărituri şi a unei piste de 60 m se datoreşte eforturilor comune depuse de directorul şcolii Kis Eugen, de toate cadrele didactice, de copii şi părinţi, care au adus cu toţii contribuţia lor, prin munca efectivă la teren, prin organizarea unor serbări etc. Şcoala se poate mîndri şi cu alte realizări: „colţ viu", pian, radio, pik-up etc.

Pe pagina următoare publicăm lecţia practică ţinută de Muzsi Zoltán.

Este necesar să dăm cîteva amănunte pentru ca cititorii să-şi poată forma o imagine mai clară asupra lecţiei.

Felul cum a fost concepută a corespuns sarcinilor unei lecţii de repetare cu o clasă mixtă, la sfîrşitul anului şcolar, în care se urmăreşte dezvoltarea fizică generală a copiilor.

Ţinuta profesorului, comenzile clare şi ferme, echipamentul elevilor, disciplina şi buna lor dezvoltare fizică au făcut să se observe din primele momente ale lecţiei că aici s-a depus o activitate susţinută şi continuă.

Faptul că încălzirea organismului s-a făcut prin îmbinarea unor exerciţii cu jocuri simple a asigurat vioiciunea primei părţi a lecţiei, creînd bună dispoziţie şi o stare emoţională optimă pentru trecerea la exerciţiile din partea fundamentală.

În această parte elevii au fost împărţiţi pe 2 ateliere. Băieţii au executat sub îndrumarea profesorului săritura în lungime, în timp ce fetele executau pase de volei, avînd cîte o minge la 2—3 fete. La săritura în lungime s-a folosit metoda globală. În jocul de la sfîrşitul părţii fundamentale au fost îmbinate elementele de săritură cu cele ale jocului de volei.

Încheierea lecţiei s-a făcut cu alergare şi mers, corect executate. Felul în care s-a desfăşurat lecţia ne-a demonstrat că aceşti copii intră bine pregătiţi în şcolile medii.

Remarcăm ca un fapt pozitiv angrenarea elevilor scutiţi medical în prima parte a lecţiei şi la pregătirea şi strîngerea materialului didactic.

Ce s-ar putea reproşa acestei lecţii ?

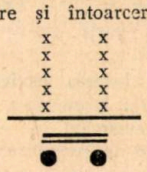
Poate o densitate prea mare, chiar dacă ţinem seama că lecţia a fost ultima oră de curs în acea zi. Aceasta datorită faptului că s-au executat un număr mai mare de sărituri (8 în loc de 5) decît cele preconizate în conspectul lecţiei, distanţa pentru executarea ela-

PLAN CONSPECT PENTRU CLASA A VII-a MIXTĂ

8 băieţi, 14 fete

Data : 21 mai 1956
Locul : Terenul de sport al şcolii
Materiale : 6 mingi de volei

Sarcini : Repetare : săritura în lung.
Învăţare : ghemuit, pase pentru volei
Joc : ştafeta combinată

Părţi durată	Conţinutul	Dozare	Indicaţii metodice
I 15'	Adunare în linie. Anunţarea conţinutului. Ruperea rîndurilor. Jocul : „prindem peşte". 1. Stînd depărtat braţele în sus, — răsucirea trunchiului la stînga şi la dreapta.	4 ori	Jocul se desfăşoară dintr-o formaţie neorganizată. Formaţia în dublu semicerc. Braţele se rotesc individual — în ambele sensuri.
	2. Stînd, braţele în faţă — aplecări de trunchi cu arcuire. Revenire în stînd — rotarea mare a braţelor.	6 ori	
	3. Stînd braţele în faţă — îndoirea genunchilor cu ducerea braţelor în jos-înapoi şi revenire.	7 ori	Cînd se duc coatele înapoi se vor trage umerii în jos.
	4. Întreg şezînd braţele întinse în sus — aplecarea trunchiului în faţă cu arcuire urmată de ducerea braţelor la piept şi de ducerea coatelor înapoi.	5 ori	
	5. Întreg şezînd sprijin pe braţe înapoi — ducerea picioarelor cu genunchii îndoiţi la piept, întinderea oblic în sus şi coborîrea (pentru băieţi). Aceeaşi mişcare pentru fete însă numai cu un picior, schimbînd alternativ.	4 ori	
	6. Stînd — extensie cu ducerea braţelor în sus şi revenire.	6 ori	
	7. Depărtat stînd — ducerea braţelor lateral la stînga-dreapta cu 2 arcuiri (pentru băieţi). Mersul piticului cu braţele în faţă. Joc : „săritura peste băţ" din coloană de cîte doi.	8 ori	
II 30'	*Fete.* Pase de volei cu boltă, (individual, pe perechi şi în cerc). *Băieţi.* Săritura în lungime-înălţime peste un băţ. După 5—6 sărituri se trece la schimbul grupelor. Adunarea în linie, formarea coloanei de cîte doi din mers.		Clasa se împarte pe grupe de fete şi băieţi. Băţul va fi ţinut la cca. 40 cm deasupra gropii cu nisip şi la 1 m de la marginea gropii. După fiecare săritură se vor face observaţii. Se va marca locul de plecare şi întoarcere.
	Joc : Clasa se împarte în două echipe. Primul elev din fiecare echipă pleacă cu cîte o minge, execută o săritură peste un loc marcat şi aleargă pînă la locul fixat. La întoarcere se execută pase cu boltă. După ce predă mingea următorului, elevul care a terminat exerciţiul trece la spatele grupei. Jocul continuă pînă ce toţi elevii au executat exerciţiul.		
III 5'	Ruperi de rînduri. Adunare în coloană de cîte 4. Mers cadenţat, alergare relaxată, mers cu respiraţie şi mişcări de relaxare. Critică asupra îndeplinirii conţinutului lecţiei.		Fiecare elev va executa minimum 8—10 pase din mers.

nului a fost prea mare, iar avîntul elevilor n-a fost frînat de profesor. De asemenea, credem că la o lecție de repetare ar fi fost cazul să se dea mai multă atenție executării corecte a exercițiilor pregătitoare și a bătăii la săritură, ceea ce ar fi dus la folosirea mai judicioasă a timpului în partea fundamentală și la reducerea numărului prea mare de sărituri, la însușirea mai corectă a tehnicii.

Împărțirea elevilor în două grupe inegale ca număr în cadrul celor două jocuri i-a lipsit pe elevi de stimulentul care-l constituie întrecerea. De asemenea partea de încheiere ar fi cîștigat în valoare dacă s-ar fi terminat cu un marș însoțit de cîntec.

La discuțiile purtate în jurul lecției au participat tovarășii : Boldiș Vasile, Stroe Oprina, Scurtu Ioan (Cluj), Sprînceană Mihail (Suceava), Bivolaru Sever (Hunedoara). Toți au apreciat că a fost o lecție bună căreia nu i-a lipsit mult să fi meritat calificativul de lecție model.

Despre activitatea cercului pedagogic din orașul Oradea a vorbit prof. Matei Francisc.

Obiectivele urmărite de cercul pedagogic Oradea nu au diferit în general de ale celorlalte cercuri : ridicarea nivelului profesional, teoretic și practic, generalizarea celor mai bune metode de lucru, organizarea manifestațiilor sportive și a activității extrașcolare.

Ședințele cercului s-au ținut conform instrucțiunilor Ministerului Învățămîntului de două ori pe lună — una dintre ele fiind consacrată antrenamentului personal al profesorilor.

Obiectivele celei de a doua ședințe sînt următoarele : un referat metodic, o lecție practică și probleme organizatorice în legătură cu diferite campionate școlare, serbări etc. Astfel, printre referatele susținute pînă în prezent au fost apreciate ca bune „Gimnastica sportivă în școala noastră" de Junker Edit și „Atletismul în școala noastră" de Matei Francisc. Intr-o altă ședință a fost prelucrat articolul „Indicații metodice în legătură cu interpretarea planificării activității de educație fizică în învățămîntul mediu" de E. Firea și E. Chertes apărut în revista Cultură Fizică și Sport nr. 9/1955, contribuindu-se prin aceasta la clarificarea problemelor legate de planificare.

Printre lecțiile practice au fost remarcate cele ținute de prof. Harmathi I. (gimnastica sportivă) și Zilahi M. (aruncarea la coș din alergare).

Din discuțiile la referat, la care au participat prof. Lörinci Fr., Sprînceană M., Banyai L., Moina I., Bivolaru I., Bălănescu M., Comănescu Gh., Encuțescu I., Boroș Z. s-au desprins următoarele :

Organizarea ședințelor cercului pedagogic lunar la raioane, prezintă dificultăți în special pentru cei care predau la ciclul II și care nu au catedre complete. Aceștia sînt obligați ca în cadrul zilei învățătorului să participe la ședințele cercului pedagogic la materia unde au majoritatea orelor (și care de obicei nu este cea de educație fizică).

La orașe dificultatea constă în alegerea problemelor care să intereseze deopotrivă cadrele din învățămîntul elementar și cel mediu și în lipsa posibilității de aprofundare a problemelor ridicate din cauza numărului prea mare de profesori (de ex. la Cluj aproape 100). În asemenea cazuri se propune împărțirea cercului pe grupe. Majoritatea celor care au participat la discuții au cerut ca ședințele cercului pedagogic al cadrelor didactice de educație fizică să aibă loc o dată pe lună așa cum sînt organizate cercurile pedagogice ale celorlalte cadre didactice, menținerea pregătirii fizice a profesorilor de educație fizică urmînd să se facă în cadrul colectivului sportiv sindical, sau individual. Se simte nevoia unor ședințe consacrate numai problemelor organizatorice legate de diferite competiții, concursuri și serbări școlare, care să fie convocate de la caz la caz, deoarece de multe ori aceste probleme răpesc prea mult timp ducînd la lungirea excesivă a ședințelor cercului pedagogic.

Pe de altă parte însă colaborarea profesorilor din diferite verigi ale învățămîntului elementar, mediu și superior duce la cunoașterea în ansamblu a problemelor educației fizice din învățămînt, la elaborarea celor mai bune metode în vederea realizării sarcinilor în acest domeniu.

Preocupările cercurilor pedagogice s-au lărgit, iar conținutul lor s-a îmbunătățit. Astfel, profesorii de educație fizică din regiunea Hunedoara și-au ales teme deosebit de interesante : „Activitatea de educație fizică în aer liber în tot timpul anului" (Rădulescu I., Șc. de 7 ani din Puiu, raionul Hațeg), „Metode pentru asigurarea densității lecției" (Tamas E. Alba-Iulia), „Contribuția colectivului sportiv școlar la dezvoltarea spiritului colectiv" (Moraru St. Sebiș). Sprijinind inițiativa cercului pedagogic, Secția de învățămînt a Sfatului popular al regiunii Hunedoara a dotat competiția Spartachiada de vară a tineretului cu „Cupa secției învățămînt". Cercul pedagogic al regiunii Hunedoara a inițiat organizarea unor concursuri pentru pionieri.

În oraşul Tg. Mureş cercul pedagogic al profesorilor de educaţie fizică se preocupă intens pentru organizarea serbării de sfîrşit de an la care participă toate şcolile din oraş cu un ansamblu de exerciţii.

În încheiere, tov. Sonia Dănescu de la Serviciul pentru educaţie fizică din Ministerul Învăţămîntului a arătat că este necesară reorganizarea formei actuale a cercurilor pedagogice şi că în această privinţă se vor analiza observaţiile şi propunerile făcute de profesorii de educaţie fizică, cu prilejul acestei şedinţe.

În problema simplificării documentelor de planificare s-a ajuns la concluzia că planul de studiu poate fi eliminat.

Cu privire la semnalarea lipsei de manuale metodice tov. Sonia Dănescu a arătat că Ministerul Învăţămîntului elaborează trei îndrumare pentru a veni în ajutorul profesorilor de educaţie fizică: 1. Educaţia fizică în clasele I—IV; 2. Educaţia fizică în clasele V—VII; 3. Metodica predării educaţiei fizice în clasele I—X. Acestea vor apare la începutul anului şcolar.

De asemenea, în cursul lunii iunie, Ministerul Învăţămîntului organizează la Bucureşti un curs pentru metodiştii de educaţie fizică, care vor organiza la rîndul lor cursul pentru cadrele din învăţămîntul de 7 ani.

Subliniem preţiosul sprijin pe care l-a dat tovarăşul Lörinci Francisc metodistul de educaţie fizică al regiunii Cluj, pentru buna reuşită a şedinţei.

În concluzie, se poate afirma că această consfătuire a fost de utilitate, iar pentru revista noastră un îndemn la noi iniţiative menite să sprijine îmbunătăţirea procesului de educaţie fizică în şcoli.

OLGA HOLZER

Note bibliografice

Revista bulgară „VIPROSI NA FIZICESKATA KULTURA" nr. 1/1956 are următorul cuprins:

„O sarcină nobilă" de General colonel Vl. Stoicev; „O nouă cucerire a mişcării de cultură fizică"; „A doua spartachiadă republicană" de Anghel Birzanki; „Pregătirea şi participarea selecţionatei bulgare, la ediţia a III-a a „Turului Egiptului" de Vasil Stavrev şi dr. M. Bancov; „A 8-a aniversare a complexelor republicane de cultură fizică G.T.O. din R. P. Bulgaria" de Petco Sterev; „Norme de control pentru jucătorii de baschet" de Veselin Temcov; „Învăţătura lui I. P. Pavlov şi cultura fizică"; „Planul unitar de perspectivă în munca de cercetare ştiinţifică în domeniul culturii fizice şi sportului din R. P. Bulgaria" de dr. Boris Ianev; „Cercetări asupra aclimatizării şi antrenamentului la munte" de dr. Kristev, Il. Iliev şi Iv. Staicov; „Restabilirea reflexelor condiţionate ale respiraţiei şi circulaţiei sîngelui în timpul sportiv" de dr. Liubomir Crotev; „Cercetări asupra respiraţiei în travaliul fizic şi restabilirea la diferite grupe de vîrstă" de Ilcio Iliev şi Nora Hanne; „Consfătuire pe ţară cu privire la dezvoltarea continuă a culturii fizice şi sportului" de Asen Zahariev.

Bibliografie.

Revista poloneză „KULTURA FIZYCZNA" nr. 3/1956 are următorul cuprins:

Partea metodico-ştiinţifică: *„Rolul lecturilor pedagogice în formarea educatorilor culturii fizice cat. I" de Josef Pieter; „Educaţia fizică în gimnaziul din Wilno (Date din anii 1803—1910)" de Jan Konopnicki; „Contribuţia la teoria slalomului" de Gregorz Mlodzikowski.*

Tribuna medicului sportiv: *„Lipsa de vitamină C şi starea sănătăţii tineretului sportiv" de Leszek Namyslowski.*

Din experienţa U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară: *„Despre desfăşurarea şi metodica lecţiilor de gimnastică cu tineretul" de G. A. Wasilkow.*

Diverse: *„La a 150-a aniversare a editării lucrării lui Jerzy Sniadecki"; „Despre educaţia fizică a copiilor" de Anna Monka; „Conferinţa de la Praga consacrată bazelor ştiinţifice ale antrenamentului sportiv" de Eugeniusz Geblewicz şi Ştefan Woloszyn.*

Revista presei : *recenzia revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi" nr. 11/1955 ; Cronica sportivă.*

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR nr. 4 — aprilie 1956 cuprinde următoarele articole :

ARTICOL DE FOND : *„Despre hotărîrea Consiliului nostru de Miniştri din 9 februarie 1956"; „Hotărîrea Consiliului de Miniştri al R.D.G. la 9 februarie 1956"; „Despre dezvoltarea viitoare a culturii fizice şi sportului în Republica Democrată Germană".*

TEORIA ŞI PRACTICA SPORTULUI : *„Problema ridicării productivităţii muncii : Pauza de gimnastică, factor esenţial de valoare în ziua de lucru a muncitorilor noştri" de dr. H. J. Geissler; „Citeva probleme ale antrenamentului alergătorilor pe 400 m plat" — partea I de dr. M. Bues.*

DISCUŢII : *„Activiştii — un factor important în îmbunătăţirea muncii educative a echipelor noastre sportive" de W. Wagner; „Probleme de educaţie în sportul tineretului" de H. Hoffman.*

ARTICOLE DE MEDICINĂ SPORTIVĂ : *„Sarcinile medicului de ring — în acelaşi timp o contribuţie la pato-fiziologia K.O.-ului" — partea a II-a de dr. K. H. Tietze; „K. O. după o lovitură în regiunea inimii, cu complicaţii pleurale" de dr. W. Sidorowicz, dr. Z. Badowski şi dr. M. Lukowska.*

ŞTIRI ŞI CRONICI : *„Note despre cursul de perfecţionare a medicilor sportivi — decembrie 1955" de dr. Querg şi dr. Binder ; „Prima conferinţă a antrenorilor de sărituri în apă din zilele de 4 şi 5 februarie 1956, de la Leipzig" de S. Schöne; Sumarul articolelor din reviste — decembrie 1955 şi ianuarie 1956.*

Revista „TESTNEVELÉSTUDOMÁNY" anul 2, nr. 1/1956 :

„Importanţa sistemului de educaţie fizică M.H.K. pentru dezvoltarea sportului de masă maghiar" de Sebes Gusztáv.

„Ridicarea randamentului în joc la jucătorii de fotbal" de Pálfai János; „Principiile educaţiei sportivilor" (articol tradus din Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 3/1955) de K. P. Jarov; „Importanţa învăţării metodice a balansului la calul cu mînere" de Borsos Jenö ; „Aplicarea principiilor didactice de bază în educaţia fizică" de Czirják József; „Schimbarea adaptabilităţii organismului ca mijloc de orientare biologică a antrenamentului" de dr. Grubich Vilmos.

COMUNICĂRILE CONSILIULUI ŞTIINŢIFIC DE EDUCAŢIE FIZICĂ : *Referat asupra activităţii pe anul 1955 şi sarcinile viitoare ale Consiliului ştiinţific de educaţie fizică; Şedinţa conducerii Consiliului ştiinţific de educaţie fizică.*

OLIMPIADA : *„Melbourne înainte de cea de a XVI-a Olimpiadă — impresiile din Melbourne ale lui Csanádi Árpád membru al Consiliului ştiinţific de educaţie fizică, secretarul Comitetului Olimpic maghiar" de Horváth László; „Terminologie olimpică" de dr. Mező Ferenc; „Comitetul Olimpic al U.R.S.S. si englezul dr. Bannister printre premiaţii C.I.O. pe anul 1955".*

RECENZII *(cărţi, reviste, articole de specialitate).*

Dr. Kereszty Alfonz: „Bazele fiziologiei şi a fiziologiei sportive" (dr. Csinády Jenő); Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 11 1955 (Friss József) ; F.I.E.P. — Bulletin „Education Physique et la Science".

Medicina Sportivă revista F.I.M.S.

CRONICA : *Expoziţia „Drumul sportului muncitoresc maghiar"; Conferinţa ştiinţifică de educaţie fizică de la Praga; În amintirea lui Hajos Alfréd; Din activitatea Consiliului ştiinţific de educaţie fizică; Curs internaţional pentru antrenorii de baschet; Din istoria sportului maghiar; Discuţii în jurul articolului de fotbal al lui Csaknády J. Jenö; Rezumatul articolelor mai importante în limbile rusă, engleză şi germană.*

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

Între 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăți literatura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. In ce măsură se poate vorbi despre un specific romînesc și cum se manifestă în educați afizică?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alții. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. In acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor:

a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obținute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschid; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră, pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare: întîiul exemplar bătut la mașină și prima copie citeață.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor:

Premiul I	1500 lei
Premiul II	1000 „
Premiul III	500 „
Mențiuni 2 × 300 =	600 „

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși: Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport" București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

Roata întoarsă — salt grupat înapoi

Aceste două elemente acrobatice legate între ele fac parte din majoritatea exerciţiilor impuse şi liber alese la sol de categoria I şi maestru.

După executarea elanului necesar şi după bătaia piciorului de sprijin şi balansul energic al piciorului liber, mîinile se aşază pe sol în direcţia deplasării (fig. 1) şi gimnastul trece prin stînd pe mîini cu picioarele apropiate. La coborîrea rapidă din stînd pe mîini, corpul se îndoaie din mijloc şi braţele împing puternic în sol, şi prin întoarcere cu spatele în direcţia mişcării gimnastul ia contact scurt cu solul (bătaie energică) înainte ca umerii să fi depăşit verticala, (fig. 2), iar braţele se ridică. In momentul ajungerii la verticală, executantul părăseşte solul ridicîndu-se în sus aproape de verticală uşor spre înapoi. Incă în ridicare se execută o scurtă şi energică ghemuire completă, braţele se coboară brusc în jos, mîinile apucînd genunchii. In acest moment, capul este dus energic înapoi, (fig. 3—4). Imediat după trecere de punctul cel mai înalt începe întinderea corpului cu braţele în sus, pentru a opri rotaţia corpului şi pentru a pregăti o aterizare corectă (fig. 5—6).

La aterizare cu oprire, vîrfurile picioarelor sînt primele care iau contact cu solul, după care călcîiele coboară şi se lipesc de sol fără să se mai ridice. In continuare se îndoaie succesiv genunchii şi corpul din articulaţiile coxofemurale.

Aterizarea trebuie executată cît mai elastic.

Text şi fotografii, de
prof. ROBERT PODLAHA

(Vezi kinograma pe coperta IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE:

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIŢESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ŞICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.

Administraţia: Str. Elie Radu nr. 5.

Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I

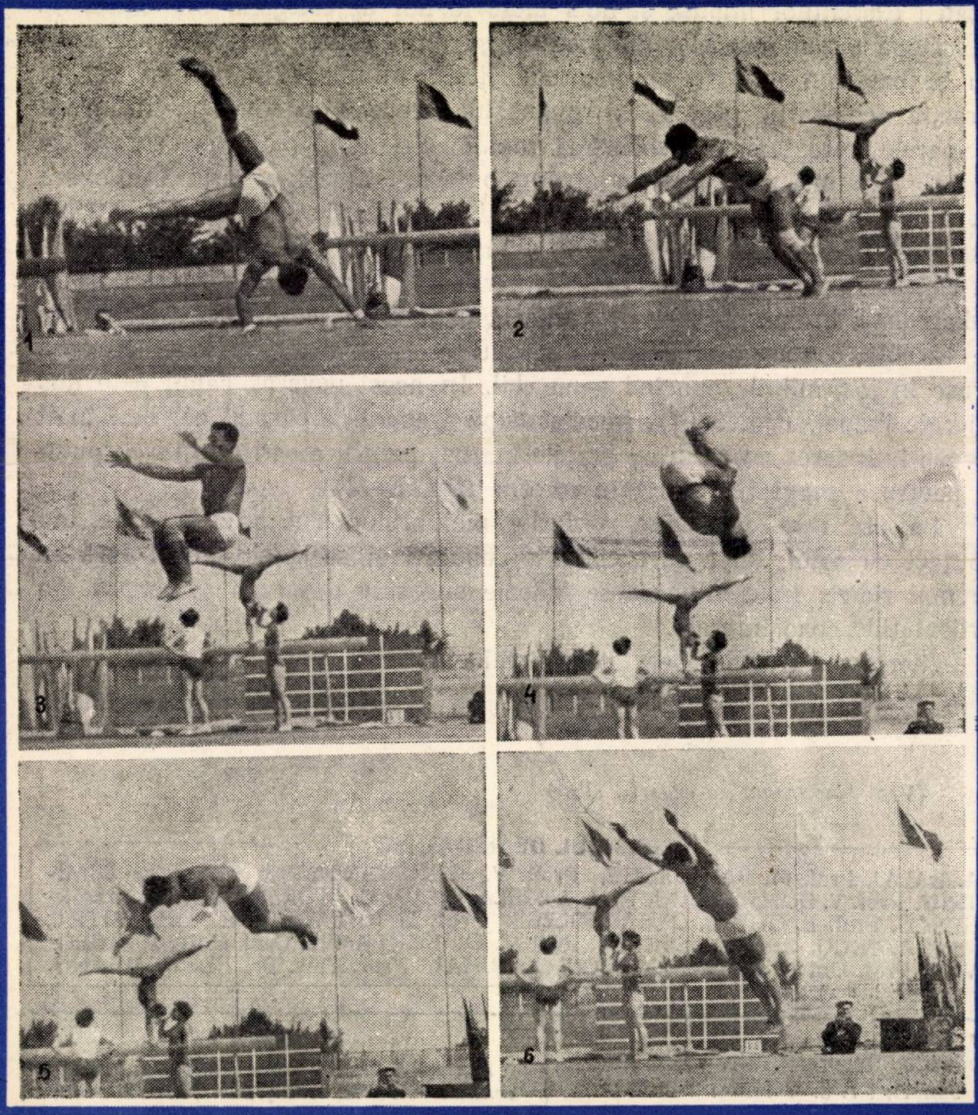
Extrema dreaptă, deşi jenat de fundaşul echipei adverse, reuşeşte să paseze mingea coechipierului său de pe centru care trage la poartă.

Fază din meciul R.P.R. — R.D.G., susţinut cu prilejul Festivalului de la Varşovia.

Foto: Sorin Dumitrescu

I. P. 2, c. 1861

Roata întoarsă – salt grupat înapoi



3 LEI

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

ANUL IX 8 1956

CUPRINSUL

* * * In întîmpinarea celei de a 12-a aniversări a eliberării patriei noastre 449

I. KUNST : Experimentarea învățării tehnicii și tacticii jocului de volei, baschet și handbal, în condiții de joc și apropiate de joc 451

AL. NIȚESCU : Contribuții la studiul modificărilor menstruale determinate de activitatea sportivă . . . 459

F. SOOS : Despre „tempo" în scrimă 462

E. NORHADIAN ȘI I. DORGO : Considerații asupra pregătirii și comportării ciclișilor romîni în „Cursa Păcii" 1956 465

D. IONOV : Sare Galina Vinogradova 475

M. GHINESCU ȘI M. GODEANA : Cîteve probleme în legătură cu arbitrajul în box 471

N. DUMITRESCU : Antrenamentul de bază la înot cu copiii 478

* * * Înotul în complexul C.M.A. . . 487

O. BĂNĂȚAN : După al treilea campionat studențesc de gimnastică . 492

A. NEDELCOVICI : Gimnastica sportivă în școlile de fete 504

A. IONESCU : Gimnastica sportivă în programele școlare și campionatele școlare 498

Bibliografie 511

СОДЕРЖАНИЕ

*** Встречая двенадцатую годовщину освобождения нашей Родины . 449

И. КУНСТ : Опытное исследование изучения техники и тактики волейбола, баскетбола и ручного мяча в условиях игры и приближенных к игре 451

АЛ. НИЦЕСКУ : В помощь изучения менструальных изменений, вызываемых спортивной деятельностью . . 459

Ф. СООС : О „темпе" в фехтовании . 462

Е. НОРХАДИАН и И. ДОРГО : Замечания относительно подготовки и Ичастия румынских велосипедистов в „Пробеге Мира" 1956 465

Д. ИОНОВ : Прыгает Голина Виноградова 475

М. ГИНЕСКУ и М. ГОДЯНУ : Некоторые вопросы связанные с судейством в боксе 471

Н. ДУМИТРЕСКУ : Основная тренировка детей в плавании 478

*** Плавание в комплексе Г.М.А. . 487

О. БЭНЭЦАН : После третьего студенческого первенства по гимнастике 492

А. НЕДЕЛКОВИЧ : Спортивная гимнастика в женских школах . . . 504

А. ИОНЕСКУ : Спортивная гимнастика в школьных программах и в школьных первенствах 498

Библиография 511

SOMMAIRE

* * * Vers le 12-ème anniversaire de la libération de notre patrie . . . 449

J. KUNST : L'expérimentation de l'étude de la technique et de la tactique du volley-ball, du basket-ball et du hand-ball aux concours et aux entraînements des rapprochant des concours 451

AL. NIȚESCO: Contributions à l'étude des modifications des menstrues determinées par l'activité sportive 459

F. SOOS : Sur le „tempo" en scrime 462

E. NORHADIAN et I. DORGO : Considerations sur la préparation et l'évolution des cyclistes roumains dans la „Course de la paix" 1956 465

D. IONOV : Le saut de Galina Vinogradova 475

M. GHINESCO et M. GODEANU : Quelques problémes concernant l'arbitrage en boxe 471

N. DUMITRESCO : L'entraînement de base à la nage avec les enfants . 478

* * * La nage dans le complexe G.M.A. 487

O. BĂNĂȚAN : Après le troisième championnat universitaire de gymnastique 492

A. NEDELCOVICI : La gymnastique dans les écoles de filles 504

A. IONESCO : La gymnastique dans les programmes scolaires et les championnats scolaires 498

Bibliographie 511

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL IX APARE LUNAR Nr. 8 — 1956

În întîmpinarea celei de a XII-a aniversări a eliberării patriei noastre

Se împlinesc în curînd 12 ani de la istoricul eveniment al eliberării patriei noastre. La 23 August 1944, în împrejurările favorabile create de ofensiva pe teritoriul țării noastre a Armatei Sovietice eliberatoare, masele populare pline de ură față de dictatura fascistă și de cotropitorii naziști, conduse de Partidul Comunist Romîn, au determinat victoria insurecției populare răsturnînd dictatura fascistă și întorcînd armele împotriva Germaniei hitleriste.

23 August 1944 a deschis calea spre cucerirea puterii populare, spre instaurarea unui guvern democratic. Lozincile partidului comunist au fost însușite de mase, forțele democratice hotărînd bătălia pentru putere prin instaurarea dictaturii revoluționar-democratice a proletariatului și a țărănimii, conduse de proletariat. Schimbarea calitativă în conținutul puterii de stat intervenită la 30 Decembrie 1947, prin înlăturarea monarhiei și proclamarea Republicii Populare Romîne, realizată de conducerea de stat cu sprijinul de jos al maselor, a fost posibilă fără război civil în condițiile raportului de forțe schimbat în favoarea socialismului pe scară mondială.

În cei 12 ani care au trecut de la eliberarea poporului nostru, sub înțeleapta conducere a partidului și guvernului s-au obținut importante succese în construirea bazei economice a socialismului în patria noastră. Dintr-o țară înapoiată, cu o industrie aproape inexistentă, Romînia se poate mîndri astăzi cu o industrie grea înfloritoare capabilă să asigure dezvoltarea tuturor celorlalte ramuri ale economiei naționale. S-a creat o puternică bază tehnico-materială menită să sprijine transformarea socialistă a agriculturii.

Naționalizarea principalelor mijloace de producție, eliberarea de sub exploatare, a dat oamenilor muncii din țara noastră pe lîngă posibilitatea ridicării continue a nivelului lor de trai material și posibilitatea ridicării nivelului lor cultural. Revoluția culturală din țara noastră, pe baza politicii partidului, a dus la lichidarea analfabetismului, la o nouă atitudine față de avutul obștesc, la respectarea regulilor și normelor de conviețuire socialistă, la înflorirea științei și artei.

Sub înțeleapta conducere a partidului, regimul democrat popular a pus capăt politicii rușinoase de asuprire a minorităților naționale, a lichidat prigoana rasială, a cimentat prietenia frățească între poporul romîn și celelalte minorități naționale. Prin instaurarea regimului democrat popu-

lar, prin politica partidului şi guvernului de întărire neîncetată a alianţei cu Uniunea Sovietică şi cu ţările lagărului socialist, Statul romîn se manifestă ca stat cu adevărat independent şi suveran. Politica externă a Republicii Populare Romîne, politică de coexistenţă paşnică între toate statele fără deosebire de sistemul lor social, are ca scop întărirea legăturilor de colaborare cu toate popoarele şi dezvoltarea relaţiilor comerciale şi culturale cu toate statele, reprezentînd singura cale de asigurare a unei păci durabile şi a securităţii popoarelor.

Republica Populară Romînă ca membră a Organizaţiei Naţiunilor Unite sprijină activitatea de promovare a colaborării internaţionale în toate domeniile, — bazată pe respectul reciproc al suveranităţii naţionale, pe egalitate în drepturi, pe neamestecul în treburile interne ale diferitelor ţări.

Ţările socialiste printre care şi ţara noastră sînt cele mai consecvente şi mai hotărîte luptătoare pentru pace ; ele luptă pentru stabilirea contactelor directe şi reglementarea problemelor litigioase internaţionale pe calea tratativelor.

Numeroasele contacte directe stabilite în ultimul timp, vizitele tov. N. A. Bulganin şi N. S. Hruşciov în India, Anglia şi alte state, a delegaţiilor guvernamentale din Danemarca, Suedia, Franţa, a şahinşahului Iranului în U.R.S.S., a preşedintelui Republicii Populare Federative Iugoslave Iosip Broz Tito în U.R.S.S., Franţa şi alte state vor exercita fără îndoială o influenţă pozitivă asupra vieţii internaţionale şi vor duce la întărirea păcii şi securităţii popoarelor.

Republica Populară Romînă, credincioasă politicii sale de pace a intensificat acţiunile pentru lărgirea colaborării şi întărirea relaţiilor prieteneşti între popoare. Astfel ţara noastră a fost vizitată de delegaţia guvernamentală a R.P.D. Coreene condusă de tov. Kim Ir Sen, de preşedintele R.P.F. Iugoslavia Iosip Broz Tito, o delegaţie parlamentară a U.R.S.S. şi o delegaţie parlamentară a R.P. Bulgaria, de vicepreşedintele Indiei dr. Sarwapalli Radhakrisnan, de numeroase delegaţii culturale din Franţa, India, U.R.S.S. şi altele. La rîndul lor reprezentanţii ţării noastre au vizitat numeroase ţări.

La strîngerea legăturilor de prietenie cu popoarele altor ţări a contribuit şi mişcarea noastră sportivă. In ultimul timp întîlnirile sportive internaţionale din ţara noastră au prilejuit vizita unui mare număr de sportivi de peste hotare : rugbişti englezi, fotbalişti suedezi, englezi, norvegieni, belgieni, bulgari, baschetbaliştii chinezi care au fost oaspeţii ţării noastre cu prilejul competiţiilor amicale sau oficiale.

Sportivii noştri au participat la competiţii de mare amploare ca Olimpiada de iarnă de la Cortina d'Ampezzo din Italia, Olimpiada de vară de călărie de la Stockholm şi la numeroase întîlniri sportive din Franţa, Italia, Cehoslovacia, Portugalia, Iugoslavia, Germania, Polonia, Anglia, China, Japonia etc. ducînd pretutindeni dorinţa de pace a poporului nostru.

Sportivii Republicii Populare Romîne sînt conştienţi că succesele obţinute de ei se datoresc sprijinului acordat de partid şi guvern mişcării sportive, care se dezvoltă odată cu creşterea şi înflorirea tuturor domeniilor de activitate din ţara noastră. Ca cetăţeni ai Republicii Populare Romîne sportivii vor lupta cu hotărîre, alături de întregul popor muncitor, pentru continua întărire şi prosperitate a patriei lor.

„Experimentarea învățării tehnicii și tacticii jocului de volei, baschet și handbal în condiții de joc și apropiate de joc" *)

IOAN KUNST
lector la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică se preocupă de aprofundarea teoriei și metodicii jocurilor sportive, de îmbunătățirea nivelului de predare al acestora și de ridicarea necontenită a nivelului de cunoștințe al studenților. Experimentarea unei metode de învățare a tehnicii și tacticii jocurilor de volei, baschet și handbal în condiții de joc și apropiate de joc face parte din aceste preocupări și a mobilizat o mare parte a cadrelor catedrei noastre. Aplicarea metodei sus-amintite a fost realizată în mod separat pentru fiecare joc sportiv, în timpul anului școlar 1955—1956.

Astfel experimentul în cadrul jocului de volei a fost efectuat de : lector Murafa Nicolae, lector Ghibu Cornelia, asistent Surugiu Victor, asistent Stroe Ștefan și asistent Terchilă Nicolae. În cadrul jocului de baschet experimentul a fost efectuat de : lector Manea Emil și asistent Predescu Aurel, iar la handbal de : lector Kunst Ioan, asistent Helvig Wilhelm, asistent Simionescu Cornelia și asistent Jianu Elena.

★

La începutul activității catedrei noastre (anii 1948—1950) orientarea procesului de învățare a unui joc sportiv viza, aproape exclusiv, dezvoltarea măiestriei sportive a studenților. În cadrul orelor de curs se insista prea puțin asupra învățării corecte a tuturor procedeelor tehnice importante, cadrele didactice mulțumindu-se cu cunoștințele practice dobîndite de studenți în jocurile efectuate în timpul lecției sau în competiții. În aceste condiții dezvoltarea măiestriei sportive se făcea în detrimentul pregătirii pedagogice a studenților. Absolventul cursului de jocuri sportive poseda cunoștințe generale de tactică, pe care le putea aplica în joc, era înarmat cu cîteva procedee tehnice învățate în cadrul jocurilor, pe care le stăpînea la un nivel destul de ridicat, dar prezenta lipsuri în privința metodicii învățării și antrenamentului jocurilor sportive.

După cîțiva ani, pentru a se asigura pregătirea pedagogică, s-a pus accentul pe partea metodică, renunțîndu-se la formarea profilului de jucător. În această perioadă de timp lecțiile de jocuri sportive au fost transformate într-o succesiune de formații și exerciții, gradate și eșalonate metodic, cu ajutorul cărora se urmărea însușirea, executarea și demonstrarea corectă a tuturor procedeelor tehnice. Tehnica jocurilor sportive se învăța deci prin exerciții analitice, prin exerciții simple, rupte de joc. Rezultatele înregistrate le-am considerat atunci ca bune, obținînd executanți capabili să demonstreze corect procedeele tehnice cele mai pretențioase, fără să aibă însă posibilitatea de a aplica în joc cunoștințele lor destul de avansate. Au fost nenumărate cazuri de studenți care izbuteau să marcheze coșuri de la distanță și semidistantă, folosind diferite procedee de aruncare, dar care puși în condiții concrete de luptă cu adversarul scădeau atît ca eficacitate, cît și în ceea ce privește corectitudinea execuției procedeelor respective.

În perioada respectivă, catedra noastră avînd o insuficientă orientare în procesul de predare a jocurilor sportive a căzut dintr-o extremă în alta (de la formarea exclusivă de jucători la asigurarea profilului de pedagog).

Aceeași situație se poate constata în ultimii ani în cadrul procesului de instruire din secțiile de jocuri ale colectivelor sportive și chiar în loturile naționale unde s-a

*) Expunere făcută în sesiunea de comunicări a lucrărilor de cercetare științifică a cadrelor didactice de la I.C.F. (24—26 II. 1956).

ajuns să se învețe procedee tehnice izolat de joc, ceea ce a dus la transformarea procedeului în scop şi nu în mijloc. În multe întîlniri internaţionale s-a putut observa că echipele noastre reprezentative depăşesc adversarii în privinţa corectitudinii execuţiilor tehnice. Din nefericire, în multe din aceste cazuri, rezultatul întîlnirii era favorabil echipei adverse, jucătorilor noştri lipsindu-le tocmai acea calitate, atît de necesară, care este puterea de adaptare a procedeelor tehnice la condiţiile concrete de desfăşurare a jocului şi utilizarea lor în scop tactic.

Lucrările efectuate reflectă preocuparea catedrei de jocuri sportive din ultimii doi ani, pentru găsirea unor metode mai eficiente în vederea completării şi accelerării procesului de învăţare a tehnicii şi tacticii jocurilor sportive predate în cadrul Institutului de Cultură Fizică, preocupare legitimă mai ales că această problemă se pune şi se cere rezolvată în toate domeniile de activitate.

Problema accelerării învăţării în jocurile sportive ne-a preocupat şi pentru motivul că numărul de ore este destul de redus pentru a realiza profilul pedagogic al absolventului (care presupune atît cunoştinţe pedagogice cît şi capacitate de demonstrare practică a tehnicii şi tacticii jocului) şi de a completa acest profil cu formarea calităţilor necesare unui bun jucător. Deci, sarcina nouă pe care trebuie s-o îndeplinim în cadrul diferitelor cursuri de jocuri sportive este : asigurarea realizării profilului pedagogic şi al unui nivel satisfăcător de măiestrie sportivă la absolvirea cursului de către student. În concluzie, s-a căutat să se adopte o metodă de predare prin care să se poată realiza concret îmbinarea pregătirii pedagogice şi demonstrarea, cu cunoaşterea şi aplicarea deprinderilor tehnice şi tactice în procesul de joc.

Pentru aceasta s-a căutat să se asigure condiţii cît mai apropiate de joc : s-au creat mijloace accesibile, care să pună pe studenţi în condiţii mai naturale de învăţare şi s-a avut în vedere ca mijloacele folosite să ducă la învăţarea corectă şi eficace atît a procedeelor tehnice, cît şi a întregului proces de joc.

Metoda de cercetare şi experimentare

Metoda de cercetare a avut caractere comune în toate cele trei experimente efectuate. Au fost alese cîte două grupe de studenţi pentru cercetările efectuate în cadrul secţiilor de volei şi baschet şi patru grupe pentru cea efectuată la handbal. Grupele de studenţi fiind din anul I şi II, deci studenţi care urmează cursul de bază, au avut iniţial un nivel de cunoştinţe destul de apropiat. La unele din aceste grupe s-a predat jocul sportiv respectiv după un plan calendaristic special şi cu mijloace speciale, ele fiind grupele asupra cărora s-a efectuat experimentul, iar la altele, jocul sportiv s-a predat după metoda obişnuită pînă acum în Institut, acestea fiind grupele de control.

Înainte de începerea cursurilor de jocuri sportive s-au întocmit documentele de planificare : programa de curs şi planurile calendaristice. Pentru ambele categorii de grupe s-a folosit o singură programă, în schimb s-a lucrat pe baza unor planuri calendaristice diferite.

S-a căutat ca planul calendaristic folosit la grupele de control să rămînă pe cît posibil asemănător cu cel utilizat în anul şcolar 1954—1955. Pentru grupele de experimentare planurile calendaristice s-au deosebit total în conţinut de cele utilizate pînă acum în Institut. De exemplu, la handbal problemele de ordin tactic care la cursul de bază se fac în lecţia a 5-a sau a 6-a, la grupele experimentale au fost predate în lecţiile a 2-a, a 3-a şi a 4-a. De asemenea sistemele de joc în atac şi apărare, care la cursul obişnuit sînt predate în semestrul II, au fost predate încă în primele lecţii (ex. sistemul de apărare om la om).

Pentru lecţiile grupelor experimentale au fost selecţionate un număr de exerciţii cu caracter complex, dintre cele mai specifice exerciţii folosite în antrenament şi care puneau pe subiecţi în condiţii de joc şi apropiate de joc.

Exerciţiile complexe alese prezintă următoarele caracteristici :

— Sînt executate din mişcare.

— Deprind pe jucători cu orientarea timpurie pe terenul de joc, dezvoltîndu-le observaţia, spiritul de analiză rapidă a situaţiilor ivite în mod surprinzător, datorită faptului că majoritatea exerciţiilor se execută în luptă cu un adversar semiactiv şi activ.

— Duc la formarea unor complexe de procedee tehnice, aşa cum sînt întîlnite de fapt în timpul desfăşurării jocurilor sportive.

— Obișnuiesc pe jucători cu folosirea tactică a tuturor procedeelor tehnice complexe utilizate în cadrul lecțiilor, favorizînd în același timp legarea acestora.

— Toate procedeele tehnice specifice jocului de atac și apărare sînt însușite de toți jucătorii datorită schimbării permanente a rolurilor pe teren, jucătorii fiind nevoiți să rezolve alternativ, în cadrul aceluiași exercițiu, sarcini privind jocul de atac, și cel de apărare.

— Complexele de exerciții pretind executanților să depună un mare efort fizic, care poate atinge uneori nivelul eforturilor de intensitate maximă, contribuind astfel la pregătirea fizică specială a jucătorilor.

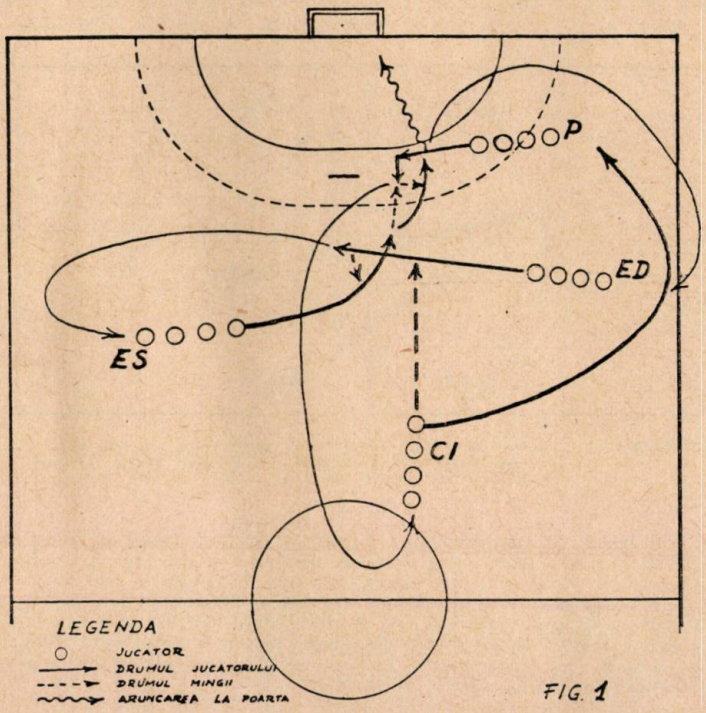


FIG. 1

Exercițiul din fig. 1 reprezintă un complex tehnico-tactic folosit în instruirea jocului de atac cu un pivot. Centrul înaintaș (CI) pasează mingea extremei drepte (ED) care pătrunde spre centru. Extrema stîngă (ES) pornește rapid și încrucișează cu extrema dreaptă pe baza sistemului de circulație în opt, mingea fiindu-i transmisă prin oferire.

In acest timp pivotul (P) se deplasează spre semicerc. In clipa cînd observă tendința de pătrundere spre poartă a extremei stîngi, pivotul execută o ieșire înainte în întîmpinarea mingii cu care este angajat. După executarea unei fente de pivot, mingea este transmisă din nou extremei stîngi, care și-a continuat alergarea și care aruncă la poartă folosind procedeul tehnic cel mai potrivit cu situația de moment.

Extremele schimbă locurile între ele, iar centrul înaintaș cu pivotul. Exercițiul se poate executa concomitent cu 2—3 mingi.

— Unele din ele angrenează în lucru un număr mare de jucători, deci se pot folosi cu succes în lecțiile de jocuri sportive cu colective mari, atunci cînd există puține mingi.

Schițele din cadrul acestui articol reprezintă cîteva din aceste exerciții complexe folosite în lecțiile experiment.

Ţinîndu-se seama de efectul exerciţiilor complexe alese, s-a trecut la eşalonarea lor pe lecţii conform planului calendaristic. În fiecare lecţie au fost introduse 3-4-5 exerciţii complexe, unele fiind repetate mai multe lecţii în şir, sau reluate după alte cîteva lecţii. Au fost folosite şi exerciţii simple, pe care le întîlnim şi în lecţiile grupelor comparative. Ele au fost introduse în scopul alternării efortului, creîndu-se cu ajutorul lor momente de uşoară liniştire a organismului, sau pentru a se perfecţiona prin repetare un anumit procedeu tehnic simplu, de a cărui execuţie era legată însuşirea unui exerciţiu complex. În acelaşi timp, aceste elemente simple au contribuit la completarea cunoştinţelor metodice ale studenţilor.

Varietatea exerciţiilor cu caracter complex trebuia să formeze jucătorilor un bagaj motric bogat, paralel cu însuşirea unor noţiuni de tactică. Acordarea unui timp

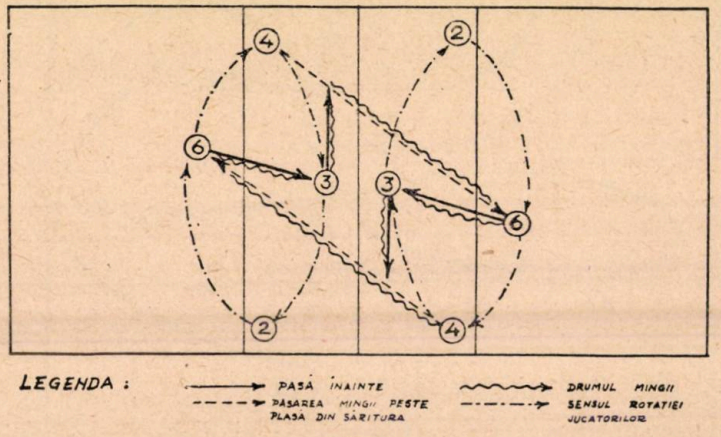


FIG. 2

În fig. 2 este reprezentat un exerciţiu complex folosit la volei. Jucătorul nr. 6 pasează mingea înainte numărului 3, care tot printr-un procedeu de pasare a mingii înainte o ridică numărului 4 care poate executa fie o pasă din săritură la numărul 6 din terenul advers, fie o lovitură de atac. Jucătorul nr. 3 poate folosi diferite procedee de pasare a mingii : din săritură, pasa peste cap, pasa prin surprindere la numărul 2 etc. În momentul în care mingea a fost trimisă în terenul advers, jucătorii execută o rotaţie.

mai îndelungat pentru joc, lupta pentru stăpînirea mingii, înfrîngerea rezistenţei adversarului în aruncarea la coş sau la poartă în jocurile de baschet şi handbal, sau în executarea loviturii de atac peste blocaj la volei, aveau ca scop punerea jucătorilor în condiţii concrete de joc, oferindu-le posibilitatea de a rezolva momentele tactice asemănătoare prin alte procedee tehnice şi cu ajutorul altor acţiuni tactice decît cele folosite în mod obişnuit în joc. Imaginaţia jucătorilor, spiritul lor de orientare, ca şi puterea lor de creaţie nu erau îngrădite prin restricţii din partea cadrelor didactice, ci jucătorii erau lăsaţi să acţioneze liber, nestingheriţi, pe baza principiilor şi a regulilor tactice învăţate.

În privinţa aplicării metodei de învăţare a jocurilor sportive în condiţii de joc şi apropiate de joc au existat mici diferenţe pe care dorim să le scoatem în evidenţă. Astfel la volei, s-a ales pentru experimentare grupa 105 formată din gimnaşti ; grupa 104 formată din atleţi fiind considerată grupă de control.

Studenţilor care făceau parte din grupa de experimentare li se explica şi demonstra global elementul nou de învăţat, după care se trecea la învăţarea lui în condiţii apropiate de joc. La sfîrşitul lecţiei se făceau cîteva seturi în care era obligatorie folosirea procedeului tehnic nou învăţat, apoi jocul era lăsat liber.

Pentru aprecierea gradului de însuşire a materialului predat s-au efectuat anumite înregistrări privind numărul de repetări a procedeelor tehnice precum şi numărul greşelilor săvîrşite. Creşterea sau scăderea numărului greşelilor în jocul de volei

are o importanță deosebită în comparație cu celelalte jocuri sportive, deoarece în cazul de față tehnica se punctează, fiecare greșeală avînd ca urmare pierderea serviciului sau a unui punct.

Studenților din grupa de control li s-a explicat amănunțit fiecare procedeu tehnic. Explicarea a fost însoțită de demonstrare. Procedeele tehnice pretențioase au

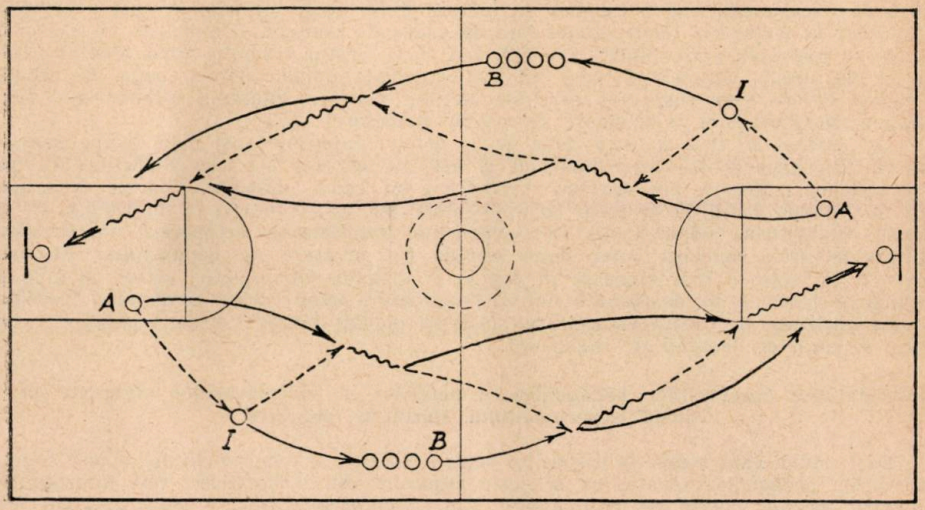


FIG. 3

În fig. 3 este reprezentat unul din exercițiile folosite în experimentul efectuat la baschet. Jucătorul A prinzînd mingea din panou o pasează unui jucător intermediar (I) și fuge înainte. Reprimește mingea, execută dribling și apoi pasează jucătorului B care a țîșnit în jumătatea adversă de teren. După un scurt dribling efectuat de B jucătorul A este din nou angajat, pătrunde spre coș la care aruncă, urmărit fiind de jucătorul B care de data aceasta deține un rol de adversar. Mingea culeasă de la coș de jucătorul B este trimisă în circuit în grupa cealaltă de jucători.

Exercițiul se desfășoară paralel între cele două grupe de jucători.

fost explicate și demonstrate apoi pe părți (ex. lovitura de atac, plonjonul pe spate etc.). Anumite procedee tehnice se învățau la început fără minge, apoi cu mingea (ex. plonjonul pe spate). În fiecare lecție se jucau două seturi în timpul cărora se verifica gradul de însușire a tehnicii și se făceau aprecieri asupra folosirii lor tactice. La sfîrșitul ciclului de lecții a fost susținut un joc între grupa de experimentare și grupa de control, joc cîștigat cu scorul de 3—1 de prima grupă.

La baschet a fost aleasă pentru experiment grupa 108 compusă în majoritate din gimnaști, iar pentru control grupa 109, care avea în componența ei 6 absolvenți ai S.M.T.C.F. și mai mulți jucători de baschet de categorii inferioare.

La început s-au efectuat 10 lecții cu caracter comun pentru ambele grupe, apoi un prim examen de control, care a constat în norme de control și aprecieri asupra felului cum se aplică anumite procedee tehnice în procesul de joc. Normele de tehnică au cuprins 4 procedee de pasare a mingii și 4 procedee de aruncare la coș. Aprecierile au fost făcute cu note de la 0—10.

Pentru aprecierea felului în care se aplică în joc cunoștințele învățate s-au format cîte 3 echipe din fiecare grupă, jucîndu-se 3 reprize a 20 minute, în timpul cărora s-au făcut înregistrări asupra aruncărilor la coș și greșelilor tehnice (pași, dublu dribling, pase la adversar etc.) stabilindu-se astfel anumite procentaje. În acest fel

s-au obținut primele date care au ajutat la stabilirea profilului celor 2 grupe și au servit ulterior drept date de comparație cu cele obținute în controalele intermediare și cu cele de la sfîrșitul experimentului, controale care au fost efectuate după aceleași criterii.

În etapa a II-a, grupa de control a lucrat în continuare după vechea metodă. Grupa de experiment însă a început să lucreze după noua metodă, în care repartiția mijloacelor în lecție s-a făcut diferit față de grupa de control. Complexele de exerciții tehnice se executau aproximativ 30—40% din timp, restul timpului fiind afectat pentru joc de școală. Ultimele 5 lecții au fost rezervate numai pentru jocuri de școală în cadrul cărora s-au respectat sarcinile lecțiilor conform planului calendaristic (ex. aplicarea contraatacului, a aruncării la coș din deplasare, etc.).

La handbal au fost folosite două grupe pentru experiment și două grupe pentru control. Atît grupele de experiment cît și cele de control au fost împărțite în cîte două subgrupe, fiecare din acestea lucrînd cu un cadru didactic. Cadrele didactice care au condus lecții la grupele experimentale au fost repartizate împreună și la grupele de control, avînd astfel în permanență posibilitatea comparării rezultatelor obținute în urma aplicării celor două metode de învățare a handbalului. Fiecare conspect de lecție a fost elaborat în comun și discutat în colectiv, astfel că munca practică pe teren să se desfășoare unitar. Observațiile făcute după terminarea lecțiilor au fost analizate în cadrul secției, reținîndu-se pentru lucrare acele constatări care aveau un caracter deosebit de important.

Interpretarea observațiilor pedagogice, a notărilor și înregistrărilor efectuate în cadrul experimentului. Rezultate obținute

Deși timpul care a stat la dispoziție pentru efectuarea experimentului a fost scurt, observațiile pedagogice făcute, ca și acele rezultate din înregistrări, sînt interesante și pentru început destul de edificatoare. Din cercetarea atentă a celor trei lucrări rezultă că metoda are aplicații diferite în raport cu specificul fiecărui joc sportiv. Indicațiile și contraindicațiile metodei sînt diferite și condiționate de greutatea specifică pe care o au factorii tehnică, tactică, pregătire fizică, în corelația dintre ei. Astfel la volei unde tehnica domină ceilalți factori, corectitudinea tehnică fiind punctată, învățarea unor procedee tehnice complexe și dificil de coordonat trebuie făcută mai întîi analitic, deci izolat de joc și apoi repetată în condiții de joc (ex. preluările din plonjon, lovitura de atac procedeu drept și altele).

Restul procedeelor tehnice se pretează la învățarea în condiții de joc și apropiate de joc (ex. blocajul).

La baschet pe baza înregistrărilor efectuate s-a constatat că s-au realizat progrese evidente prin folosirea ambelor metode, atît în ceea ce privește execuția cît și eficacitatea.

Grupa de experimentare formată din gimnaști, a marcat un progres mai mare în comparație cu grupa de control, după cea de a doua înregistrare. Explicația nu constă în aceea că metoda nouă oferă în cazul baschetului condiții mai rapide de creștere a corectitudinii tehnice, cît în faptul că această creștere de la nivelul tehnic al începătorului la nivel satisfăcător se face mai rapid decît de la nivelul satisfăcător, la bine. Metoda nouă asigură într-o măsură mai mare însușirea și perfecționarea paselor, decît a aruncărilor la coș. Aruncarea la coș fiind un element de mare precizie, îndemînare și coordonare, trebuie învățată izolat de joc și apoi perfecționată în condiții apropiate de joc, din poziții diferite, din direcții diferite de alergare și uneori chiar în condiții de dezechilibru. În învățarea aruncării la coș, la început se va pune accentul pe execuția corectă din punct de vedere tehnic și pe precizia aruncării. Trecerea la aplicarea procedeelor în condiții de joc trebuie să se facă treptat. Pasele, driblingul, pivotul și alte procedee tehnice pot fi învățate de la început în condiții de joc.

În cadrul experimentului efectuat la jocul de baschet, s-a constatat însușirea rapidă a mecanismului de bază a procedeelor tehnice pînă la un anumit nivel. Creșterea pe linia măiestriei sportive a încetat. Această constatare duce la concluzia că metoda de învățare în condiții de joc și apropiate de joc este valabilă în colectivele sportive, în activitatea sportivă de masă, la instruirea începătorilor. În acest fel se asigură sportivului nivelul tehnic necesar participării la jocurile din cadrul competițiilor de masă.

Datorită faptului că baschetul este un joc de mare precizie se recomandă ca perfecționarea ulterioară a procedeelor tehnice să se facă prin metoda analitică, care asigură perfecționarea acestora.

La handbal experimentul a fost efectuat concomitent pe două grupe de studenți cu specializare sportivă diferită : grupa 105 formată din gimnaști și grupa 104 din atleți. Calitățile fizice diferit dezvoltate prin practicarea sporturilor respective, ridică probleme diferite în aplicarea metodei de învățare în condiții de joc și apropiate de joc chiar în cadrul aceluiași joc sportiv. Gimnaștii s-au caracterizat prin forță, precizie în mișcări, lipsă de îndemînare în lucrul cu mingea și chiar în deplasarea în teren, avînd însă o bună disciplină tactică. Atleții posedau viteză, rezistență și îndemînare, însă se manifestau ca refractari față de cerințele de tactică elementară. Aceste constatări au determinat colectivul să axeze procesul de instruire pe lichidarea acestor lipsuri. Aceleași mijloace complexe au fost folosite la cele două grupe de experiment, în scopuri diferite. În jocurile dintre cele două grupe de experiment au învins în primele două atleții, iar în ultimul gimnaștii. Aprecierea noastră este că pe măsură ce înaintam în timp se nivelau diferențele de pregătire fizică (aceasta și datorită lecțiilor de atletism care au avut loc în perioada efectuării experimentului) și faptului că începea să iasă în evidență rolul de seamă al tacticii în obținerea rezultatului bun în joc.

În privința învățării tehnicii jocului de handbal, am ajuns la concluzia că toate procedeele tehnice pot fi învățate în condiții de joc, datorită faptului că în acest joc procedeele tehnice sînt mai simple decît în alte jocuri sportive și se bazează pe mișcări naturale. (Afară de anumite procedee tehnice simple cum ar fi aruncarea de la 13 m care executîndu-se întotdeauna în condiții invariabile, se învață izolat de joc).

În privința tacticii de joc, folosirea exercițiilor complexe și a celor de luptă cu adversarul au favorizat însușirea unor noțiuni de tactică individuală și elementară, îndeosebi legate de utilizarea tactică a procedeelor tehnice. S-au înregistrat progrese și în însușirea sistemului de apărare om la om, mai precis a activității tactice individuale în cadrul acestui sistem. În schimb în sistemele de joc în atac nu s-au obținut rezultatele scontate datorită unor lipsuri în eșalonarea învățării acțiunilor tactice de atac.

Un element pozitiv al experimentului a fost că exercițiile complexe, ajută la dezvoltarea gîndirii tactice.

Pentru handbal metoda nouă este utilă și pentru faptul că folosește exercitii în mișcare. Acestea pun alternativ pe jucători atît în condițiile efortului fizic specific cerut de jocul de apărare sau de atac, cît și în situația executării alternative a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice legate de aceste posturi. Încă de la început jucătorii deprind în egală măsură elementele jocului de atac și apărare.

În privința grupelor comparative, pe baza observațiilor făcute la sfîrșitul fiecărei lecții și a trecerii normelor de control, considerăm ca cele mai importante constatări, următoarele :

— Gradul măiestriei tehnice atinse este cel prevăzut de normele catedrei.

— Cunoștințele metodice, posibilitățile de demonstrare a procedeelor tehnice sînt mai mari și mai numeroase față de grupele de experiment.

— Înlănțuirea procedeelor tehnice în joc se face cu stîngăcie, deși unele dintre ele sînt executate totuși foarte precis.

— Nu s-au putut realiza progrese mari în privința tacticii jocului de echipă, din cauza lipsurilor în utilizarea tactică a procedeelor tehnice și în folosirea lor în condiții de luptă cu adversarul.

★

Rezultatele obținute sînt suficient de concludente pentru a demonstra că ipotezele în legătură cu învățarea jocurilor sportive au fost juste. Așa după cum s-a arătat, la baschet s-a izbutit să se îmbunătățească pasarea mingii, la volei a scăzut numărul greșelilor tehnice în joc, la handbal s-a constatat o creștere a orientării tactice a studenților în folosirea procedeelor tehnice.

Concluzii :

Metoda de învățare a tehnicii și tacticii în condiții de joc și apropiate de joc trebuie folosită în procesul de instruire sportivă, deoarece corespunde sarcinilor mișcării noastre de cultură fizică și sport din perioada actuală, în care se pune accentul,

pe lîngă creşterea nivelului performanţelor sportivilor fruntaşi, pe creşterea numărului cadrelor medii de sportivi. Această metodă trebuie extinsă cu tot curajul în sportul de masă.

Ea prezintă anumite indicaţii şi contraindicaţii în învăţarea tehnicii, care diferă de la un joc sportiv la altul.

— Metoda de învăţare a tehnicii şi tacticii în condiţii de joc şi apropiate de joc, favorizează legarea tehnicii de tactică. Învăţarea procedeelor tehnice nu se mai face ruptă de joc, ci în condiţii de utilizare tactică a lor, ceea ce asigură o creştere rapidă a randamentului sportivului în joc.

— Sînt anumite procedee tehnice de mare precizie (ex. aruncarea la coş în baschet) care se pot învăţa la început în condiţii apropiate de joc şi în cazul în care se ivesc lipsuri privind corectitudinea execuţiei este necesară instruirea în afară de joc şi perfecţionarea ulterioară în condiţii de joc. La volei trebuie să fie folosite ambele metode iar la handbal succesul poate fi asigurat în cea mai mare parte numai prin folosirea metodei experimentate.

— Folosirea metodei de învăţare în condiţii de joc şi apropiate de joc necesită intervenţia abilă a pedagogului în corectarea greşelilor de ordin tehnic care se ivesc în timpul învăţării şi care ar putea să frîneze dezvoltarea ulterioară, prin apariţia unor noi greşeli. Folosită în acest fel, metoda devine şi mai utilă prin faptul că se accelerează procesul de creştere a măiestriei tehnico-tactice a jucătorilor, fără ca aceştia să capete deprinderi greşite.

Întreprinderea acţiunilor în mod conştient, mai ales în procesul de învăţare a unui joc sportiv prin această metodă, dezvoltă gîndirea tactică şi măreşte disciplina în procesul de joc şi în timpul desfăşurării lecţiilor.

— În cadrul lecţiilor de la Institutul de Cultură Fizică, nici una din metode nu poate fi folosită exclusiv. Ele trebuie îmbinate pentru a nu diminua cunoştinţele metodice ale studenţilor şi a nu frîna creşterea măiestriei sportive. Îmbinarea fericită a celor două metode va duce la formarea unui absolvent pregătit atît din punct de vedere pedagogic cît şi al măiestriei sportive.

— Credem că metoda poate fi folosită în munca de învăţare a unor procedee tehnice şi a tacticii de joc cu sportivii avansaţi. Desigur că pentru aceasta se impune efectuarea unui experiment similar, care probabil va fi făcut de acelaşi colectiv în cursul anului curent.

Contribuții la studiul modificărilor menstruale determinate de activitatea sportivă

Dr. ALEXANDRU NIȚESCU

Tînăra fată și femeie au nevoie, ca și băieții și bărbații, de o educație fizică rațională, care să asigure perfecta dezvoltare și păstrare a calităților lor morale și fizice.

In general, mijloacele și metodele educației fizice sînt aplicabile atît la fete, cît și la băieți, cel puțin în ce privește educația de bază. Totuși, practicarea exercițiilor fizice de către femeie, impune anumite adaptări, cerute de viața fiziologică și socială de mai tîrziu. Nu trebuie să se uite că dacă în copilărie băiatul și fata sînt foarte asemănători, începînd din perioada prepubertară ei se diferențiază considerabil.

Din punct de vedere medical și profilactic, chestiunea atît de discutată a eforturilor fizice și sportive ale femeii, ridică o serie de probleme care trebuie să fie zi de zi în atenția medicului de cultură fizică.

Este știut că perioada menstruală este însoțită de o serie de modificări, mai mult sau mai puțin accentuate. Astfel, ea poate să fie însoțită de o stare de indispoziție, de excitabilitate nervoasă și psihică mărită sau de stare de depresiune. Compoziția morfologică a sîngelui se modifică, scade cantitatea de hemoglobină, se reduce capacitatea de absorbție a oxigenului.

Influențele asupra sistemului cardiovascular și respirator sînt oglindite în următoarele: minut-volumul și volumul sistolic ating cea mai mică valoare a lor în prima și a doua zi de la începerea menstruației, tensiunea arterială scade, frecvența cardiacă și a respirației în repaus se mărește, iar capacitatea vitală scade.

Cunoscînd aceste modificări, medicul de cultură fizică trebuie să urmărească cu multă conștiinciozitate pe sportivele noastre.

Intr-un articol anterior (revista „Cultură Fizică și Sport" nr. 1, 1956) am arătat care au fost modificările morfologice determinate de practicarea rațională a exercițiilor fizice și sportului la elevii și elevele Școlii medii tehnice de cultură fizică din București.

Notele de față completează informațiile culese în articolul anterior, prin cîteva considerații asupra modificărilor menstruale observate la absolventele acestei școli.

Este vorba de 26 tinere în vîrstă de 17—20 ani, sănătoase, necăsătorite, care au urmat timp de 4 ani cursurile Școlii medii tehnice de cultură fizică, compuse din următoarele activități fizice, repartizate în 2—4 ore pe zi (în afară de cursurile teoretice și de cultură generală): gimnastică, atletism (alergări, sărituri, aruncări), jocuri sportive, schi și înot.

În plus, unele dintre eleve au activat în diverse colective sportive.

În general, nu se poate face o comparaţie între caracterele menstruaţiei la absolvirea şcolii şi cele de la înscrierea în şcoală, deoarece o bună parte dintre eleve au avut prima menstruaţie după intrarea în şcoală sau cu cîteva luni mai înainte.

Ritmul menstruaţiei. Cu excepţia a două eleve (7,7%), care aveau un ritm menstrual neregulat, celelalte aveau un ritm regulat. 22 eleve aveau menstruaţia la 25—30 zile, alte două aveau spaţiul menstrual mai mic. Deoarece nu s-a putut executa nici examenul ginecologic şi nici cel hormonal, nu am avut posibilitatea să cunoaştem cauzele acestor tulburări. De asemenea nu am putut face nici o legătură de la cauză la efect, între intensitatea lucrului şi micşorarea sau mărirea intervalului.

Durata. La cele mai multe eleve (24) menstruaţia nu dura mai mult de 6 zile şi anume: la 12 (46,1%), dura 3—4 zile, la alte 12 (46,1%) 5—6 zile, şi numai la 2 (7,7%) peste 6 zile. Este interesant că acestea din urmă nu erau dintre cele care lucrau cu cea mai mare intensitate.

Cantitatea. Zece dintre eleve (38,3%) aveau fiecare menstruaţie abundentă, alte zece o aveau normală din punct de vedere cantitativ, cinci (19,2%) aveau o oarecare reducere, iar una prezenta neregularităţi în cantitatea fiecărei menstruaţii.

Am observat însă că depunerea eforturilor fizice şi practicarea sportului în mod regulat, chiar şi în zilele cu menstruaţie, ar avea în general influenţe bune asupra cantităţii fluxului, normalizîndu-l, după cum se poate vedea din tabelul următor:

Menstruaţie abundentă			Cantitate normală			Cantitate mică		
măreşte	micşorează	nu modifică	+	−	=	+	−	=
2	5	4	2	4	4	2	0	3

Deci, exerciţiile fizice nu au determinat modificări ale fluxului menstrual, în ce priveşte cantitatea, la 11 eleve (42,3%), au normalizat-o la 7 eleve (27%) şi au avut influenţă defavorabilă la 8 eleve (30,7%).

Dureri. Nouă eleve aveau dureri cu 1—2 zile înainte de menstruaţie, prelungindu-se încă 1—2 zile în timpul menstruaţiei, 11 aveau dureri în timpul menstruaţiei iar 5 eleve aveau menstrele nedureroase. 16 dintre cele 26 eleve (61,5%) nu-şi întrerupeau activitatea fizică în timpul menstruaţiei; la acestea nu se iveau tulburări supărătoare (ridicarea temperaturii, accentuarea durerilor, mărirea fluxului), ba chiar deseori, aşa după cum s-a constatat, se realiza o ameliorare. Pe de altă parte, comportarea sportivă a acestora era mulţumitoare şi bună. Celor nouă eleve (34,6%) la care s-a observat accentuarea tulburărilor prin continuarea exerciţiilor fizice, li s-a indicat repaus relativ pentru cîteva zile. La o elevă s-a constatat reacţii instabile în sensul că practicarea exerciţiilor fizice uneori îi provoca tulburări, alteori nu.

Am căutat să căpătăm cîteva informaţii şi asupra comportării sistemelor cardiovascular şi respirator în timpul menstruaţiei.

Astfel, s-a urmărit : reacţia la proba funcţională a sistemului cardiovascular, capacitatea vitală şi forţa flexorilor mîinii la patru din cele nouă eleve care nu lucrau în timpul menstruaţiei şi la cinci din cele 16 eleve care nu-şi întrerupeau activitatea. În ce priveşte pulsul (înainte şi după proba funcţională) acesta era cu mult mai frecvent la elevele care prezentau tulburări în timpul menstruaţiei faţă de cele fără tulburări, deşi chiar acestea prezentau o frecvenţă mai mare decît în mod obişnuit ; tensiunea arterială maximă creştea mai puţin după efort, la ambele grupe. Capacitatea vitală era scăzută (cu circa 400 cc.) faţă de perioada intermenstruală la prima grupă şi mai puţin scăzută sau neschimbată la a doua grupă. Forţa flexorilor mîinii drepte (la dinamometru) scădea în timpul menstruaţiei cu 5—6 kg la primul grup şi cu 2—4 kg la al doilea (cu excepţia unei eleve care a avut o forţă mărită cu circa 5 kg).

Concluzii

La 26 eleve care au urmat regulat cursurile de patru ani ale Şcolii medii tehnice de cultură fizică din Bucureşti s-au făcut următoarele constatări asupra modificărilor menstruaţiei :

1. La aproximativ jumătate din totalul elevelor practicarea raţională a exerciţiilor fizice şi a sportului nu au influenţat asupra menstruaţiei.
2. Adesea, practicarea exerciţiilor fizice are influenţă favorabilă asupra menstruaţiei, în ceea ce priveşte : durata, ritmul, durerea şi îndeosebi cantitatea.
3. În cele mai multe cazuri forma sportivă în timpul menstruaţiei nu suferă modificări defavorabile.
4. Totuşi este recomandabil să se evite în timpul fluxului menstrual exerciţiile care cer un efort mare.
5. Considerînd numărul mic de devieri de la normal constatate la aceste eleve putem conchide că programul a fost destul de corect întocmit şi activitatea fizică condusă raţional, ceea ce a evitat surmenajul sau supraantrenamentul.
6. Faptul că la un colectiv destul de omogen s-au constatat reacţii diferite la acelaşi regim de muncă, întăreşte părerea că reacţiile la efort sînt individuale, ceea ce interesează atît pe antrenor (profesor) cît şi pe medic.
7. În cazurile unor anomalii sau modificări defavorabile persistente se impune controlul medical (general, neurologic, ginecologic).
8. Deci, credem că tinerele fete şi femeile pot practica exerciţiile fizice şi sportul, chiar în timpul perioadei menstruale, cu condiţia ca acestea să nu determine ridicarea temperaturii, reacţii dureroase etc. şi să nu reprezinte pentru organism, un efort fizic superior celui obişnuit. În orice caz, controlul medical, complet sau parţial, va permite aprecierea posibilităţilor lor sportive, individual, în diferite faze ale ciclului menstrual.

Despre „tempo" în scrimă

FERDINAND SOÓS

Termenul „tempo", folosit în scrimă, este de origină italiană, fiind păstrat probabil de pe timpul faimoșilor spadasini. În primă instanță termenul se referă la momentul cel mai potrivit în care trebuie pornită o acțiune. În mod special însă este vorba de efectul surpriză care duce la o întîrziere a reacției adversarului. Oricît de ciudat ar părea, această întîrziere este inevitabilă chiar la trăgătorii cei mai rapizi sau cu reacțiile cele mai prompte, dacă adversarul a știut să pornească cu „tempo" bun în atac.

Despre tempo se discută, în general, mult, iar componentele tempoului sînt astăzi temeinic și neîntrerupt studiate de specialiști, pentru a găsi metodele cele mai bune de însușire și folosire a acestui element extrem de important în scrimă. Despre tempo se pot spune foarte multe, atît din punct de vedere tehnic, cît și din punct de vedere tactic. Literatura de specialitate este — cel puțin după cunoștințele noastre — încă departe de a epuiza subiectul. S-ar putea spune că nu au apărut încă lucrări care să prezinte amplu și sistematizat întregul aspect al problemei, nici chiar în țările cu tradiție în scrimă, cum ar fi Franța, Italia, Ungaria. La noi în țară problema tempoului nu a fost încă discutată suficient. În articolul de față ne-am propus să ne ocupăm de așa-zisa pornire în tempo, adică de pornirea în atac astfel, încît adversarul să fie pus în situația de a reacționa cu întîrziere. Am ales acest element introductiv pentru că explicarea și prezentarea lui ar putea forma un punct de plecare în metodica predării tempoului.

Italo Santelli, ca și ceilalți mari specialiști în predarea scrimei a dat mare importanță însușirii tempoului : mișcarea de pornire în acțiunea de atac trebuie să fie imperceptibilă. Nu trebuie să confundăm tempoul cu explozivitatea, foarte necesară în scrimă, dar care înseamnă cu totul altceva. De asemenea nu trebuie să confundăm nici pornirea în tempo cu ritmul bun, cele două noțiuni avînd numai pe alocuri contingențe.

În timpul asaltului adversarii se urmăresc cu atenția concentrată. Centrul cîmpului vizual este de obicei îndreptat asupra armei adversarului, în timp ce părțile periferice ale vederii cuprind întreaga figură din față. În asemenea condiții este foarte greu de executat o pornire neobservată, în special atunci cînd trebuie inițiată o acțiune. Dacă aceasta nu este pornită cu o mișcare imperceptibilă, nu mai are caracterul de surpriză. Cu alte cuvinte adversarul are timp să reacționeze cu succes. Dacă pornirea se face prea rigid, intensitatea efortului va fi prea mare, rezistența statică mărindu-se. Rezistența statică se manifestă în acest caz printr-o mișcare suplimentară în clipa pornirii, chiar dacă arma nu se mișcă în prealabil în mînă. Bineînțeles că și felul în care este executată fandarea în acest atac joacă un rol decisiv. Trebuie excluse eventualele mișcări „prevestitoare" care ar trăda atacul respectiv. Însă pornirea specifică tempoului bun trebuie să preceadă executarea fandării, la care se mai adaugă o condiție de bază : musculatura să fie cît se poate de relaxată în clipa premergătoare.

Trăgătorul cu vederea periferică percepe mai ușor o mișcare, decît un obiect static și astfel pornirea într-o eventuală acțiune poate fi sezisată — din cauza mișcărilor suplimentare — încă înainte de a începe efectuarea ei. Aceasta este de fapt greșeala cea mai frecventă a trăgătorilor care nu cunosc condițiile de bază ale pornirii în tempo.

Primul element al tempoului bun este deci pornirea imperceptibilă : concentrarea intensității efortului în clipa de pornire în așa fel încît să învingă complet rezistența

statică, să excludă orice mişcare suplimentară care ar putea demasca începutul pornirii. Cu alte cuvinte efortul trebuie astfel dozat încît să asigure o pornire lină cu viteză crescîndă. Între poziţia statică din care se porneşte teoretic sau chiar practic şi lansarea corpului cu viteza necesară trebuie intercalată o fază ajutătoare care nu trebuie confundată cu întîrzierea, ci dimpotrivă. Ca şi cum ar fi vorba de două automobile cu motoare de acelaşi număr de cai putere, dar cu număr diferit de cilindri. Efectul cilindrilor în plus, dozat mai raţional pe circumferinţa roatei, asigură o pornire mai lină, *mai rapidă* şi totuşi *mai puţin perceptibilă* decît un număr mai mic de cilindri care trebuie să pună în mişcare aceeaşi roată. Cu cît trăgătorul va şti să pornească mai relaxat, cu cît va şti să-şi dozeze mai raţional efortul necesar pentru pornire, cu atît va porni mai lin şi mai rapid. În consecinţă, el va putea să creeze primul element al surprizei în timp, reducînd în mod imperceptibil spaţiul care îl desparte de adversar, căci a învins viteza de percepere conştientă a adversarului, fără să mai facă acele mişcări spectaculoase, dar inutile.

Firește că nu este indiferent în ce moment al luptei pornim atacul. Alegerea momentului potrivit depinde de multe circumstanţe fizice şi considerente tactice. În timpul luptei adversarul execută diferite mişcări, întrerupe, de exemplu, o acţiune începută sau îşi schimbă poziţia corpului sau a armei. În majoritatea cazurilor, prin mişcările sale, acesta caută să descopere intenţia celui cu care luptă, trece de la o invită la alta, oferind astfel multe prilejuri pentru găsirea timpului oportun.

Sînt însă trăgători care în timpul luptei se mişcă mai rar şi foarte precaut. Ei ştiu că multe mişcări pot duce uşor la crearea tempoului bun pentru adversar, deci se rezumă, cel mult, la mişcările necesare pentru menţinerea distanţei. Un bun trăgător însă ştie să provoace adversarul pentru a-l scoate din poziţie statică. În rîndurile de faţă nu vom analiza toate aceste cazuri. Numai prin muncă susţinută şi studii serioase un trăgător poate deveni suficient de matur, din punct de vedere tactic, ca să ştie să folosească ocaziile cele mai potrivite pentru găsirea tempoului, sau să oblige adversarul să ofere prilejul căutat.

În principiu însă momentul potrivit este furnizat de o deplasare cît de mică a centrului de greutate a adversarului sau de o schimbare de poziţie a armei sale dintr-un motiv oarecare. Acest lucru poate fi pus în aplicare şi de un începător prin diferite exerciţii.

În cazul mutării centrului de greutate, adversarul trebuie surprins — de exemplu — în momentul în care începe să execute un pas înainte. De multe ori este vorba numai de cîţiva centimetri şi de cîteva fracţiuni de secundă. În momentul ridicării piciorului din faţă, atacantul va fi incapabil un timp oarecare să schimbe direcţia. Folosirea acestei clipe, cu pornirea descrisă mai sus, constituie baza unui tempo clasic. Dar pînă cînd adversarul va percepe mişcarea şi va putea reacţiona în mod potrivit, atacantul a cîştigat atît timp cît şi spaţiu, încît adversarul va fi incapabil să se mai distanţeze, ca să se retragă.

Acelaşi lucru se poate aplica şi atunci cînd adversarul execută un pas înapoi. Acum însă nu începutul pasului furnizează momentul potrivit, ci clipa în care piciorul mai apropiat de atacant (adică cel din faţă) porneşte după piciorul din spate. Cu alte cuvinte : acţiunea trebuie întreprinsă atunci cînd centrul de greutate se deplasează şi s-ar opune prin virtutea inerţiei mişcărilor cu direcţie schimbată.

Dar adversarul are arma lui la dispoziţie cu care ar putea opri arma atacantului, pentru că de fapt, după lichidarea distanţei reglementare, acum ambele arme au aproximativ aceeaşi distanţă de parcurs : una pentru a lovi iar alta pentru a apăra. Nu trebuie însă uitat că cel care atacă în tempo are totuşi un mare avantaj. El este cel care alege momentul pornirii cu arma spre un punct descoperit pe corpul adversarului. Deci, arma adversarului nu poate porni exact în acelaşi timp cu arma atacantului, acesta fiind condamnat la întîrziere. Oricare începător poate să se convingă de acest lucru şi este bine să i se demonstreze prin diferite exerciţii. El poate fi pus faţă de un adversar la o distanţă mică, de unde se poate atinge cu arma corpul celuilalt fără fandare. Pornind cu ambele arme din aceeaşi poziţie, cel care trebuie să se apere va întîrzia întotdeauna, pentru că nu el este cel care alege timpul pornirii, chiar dacă ştie dinainte locul unde va fi lovit de arma adversarului.

Aladár Gerevich este cunoscut — de pildă — că ajungînd la distanţă mică faţă de adversarul său execută frecvent, de patru ori consecutiv, lovitura de sabie la cap şi de fiecare dată această lovitură va constitui o surpriză. Neputinţa adversarului în asemenea situaţie a fost magistral demonstrată de Santelli, în timpul lecţiilor, chiar faţă de trăgători renumiţi. Elevul aşezat la distanţă mică faţă de bătrînul antrenor şi

plecînd cu arma din aceeași poziție cu arma trăgătorului, a executat o serie de fente consecutive (4, 5, 6), obligînd pe celălalt să execute tot atîtea mișcări de apărare, fără a putea trece între timp în contraatac, nici să se lase descoperit măcar pentru o fracțiune de secundă și cu toate acestea a fost lovit atunci cînd maestrul a vrut. El a demonstrat astfel că tempoul, odată prins de atacant, asigură obținerea succesului în acțiunea respectivă.

Revenind la subiectul acestui articol — tempoul bun pentru acțiunile simple — trebuie să ne concentrăm asupra a două momente decisive :

1. Alegerea momentului potrivit pentru pornire cu scopul de a lichida distanța în care arma nu ajunge fără fandare, — plus eventual un pas sau doi, — pînă la corpul adversarului.

2. Conducerea corectă din punct de vedere tehnic, a armei, spre locul de pe corpul adversarului, care este descoperit în momentul respectiv. Ambele momente trebuie coordonate în timp.

În cadrul acestui articol ne-am ocupat numai de principiile de bază ale tempoului, legate de atacul simplu. Procedînd astfel am urmărit să contribuim la formarea unui punct de plecare în metodica predării tempoului, fiind vorba de un domeniu destul de neglijat.

Pentru învățarea și automatizarea elementelor necesare, există multe exerciții speciale. Astfel începătorii pot exersa la început prinderea tempoului, chiar fără armă, executînd numai pași, unul spre celălalt în felul următor : „adversarii" stau față în față la distanța reglementară, care trebuie păstrată cu strictețe. Totuși fiecare are dreptul să execute pași înainte sau înapoi, dar cel care a întîrziat cu pasul său este obligat să mențină distanța inițială făcînd pași înapoi. După ce un pas a fost început de unul, celălalt trebuie să-l urmeze. Inițiativa nu poate să treacă de la unul la altul decît atunci cînd un pas a fost complet terminat de amîndoi, iar adversarii vor căuta să cîștige spațiu de luptă, unul față de celălalt, prin pași executați conform regulii de mai sus. Această „luptă pentru tempo" poate fi variată prin diverse restricții în ceea ce privește forma și lungimea spațiului peste care nu se poate trece.

Atacurile la perete sînt cele mai potrivite exerciții cu arma. Imaginația și inventivitatea maestrului are aici un cîmp larg. În afară de aceasta se pot introduce diferite restricții și în asaltul de antrenament, pentru a obliga pe trăgători să studieze prinderea tempoului în diferite situații.

Importanța pornirii în tempo la atacul simplu a crescut considerabil în ultimul timp, mai ales de cînd a fost introdus pe scară largă arbitrajul electric la spadă și floretă. În curînd probabil că această formă de arbitraj va fi introdusă și la sabie. Experiența celor mai importante concursuri din țară și din străinătate ne arată că cele mai multe succese au obținut trăgătorii care — participînd la concursuri arbitrate electric — au folosit mai multe acțiuni simple dar în timp bun, adică în „tempo".

Iată de ce este important să studiem cu atenție elementele de bază necesare „tempoului" bun în scrimă, legate în special de atacuri simple, perfecționîndu-ne cît mai mult posibil în tehnica și tactica acestuia.

Considerații asupra pregătirii și comportării cicliștilor romîni în „Cursa Păcii" 1956

E. NORHADIAN
antrenor al lotului R.P.R.
I. DORGO
medicul lotului

Cursa Păcii, disputată între 2—15 mai 1956 a măsurat 2207 km ce s-au parcurs în 12 etape, cu două zile de repaus — după etapa a 4-a și a 8-a. De data aceasta numărul și valoarea echipelor participante a depășit cu mult edițiile precedente, Cursa Păcii ajungînd astfel un adevărat campionat mondial-neoficial, la care au luat parte cele mai puternice echipe de amatori din lume.

În anul 1956 s-au înscris în cursă 24 echipe participante (față de 5 echipe înscrise în prima ediție din anul 1948).

Profilul cursei a fost asemănător cu cel al anului 1955, multe etape alergîndu-se chiar pe același traseu, parcurs însă în sens invers, întrucît în acest an plecarea s-a dat de la Varșovia spre Praga. Avînd în vedere că anul acesta media orară realizată a fost de peste 37 km (pînă în ultima etapă depășea 38 km) și mai ales că ultimele etape s-au desfășurat pe un teren muntos, este ușor de înțeles că duritatea cursei a sporit față de anul trecut, concurenții fiind supuși la cel mai greu efort tocmai pe ultima treime a traseului cursei, atunci cînd oboseala produsă de cei peste 1500 km parcurși pînă la intrarea în R. Cehoslovacă începea să-și spună cuvîntul.

Etapele au fost în general mai lungi decît în anul 1955. Astfel, în 1955 au fost 3 etape peste 200 km, 5 etape între 150 și 200 km și 5 etape sub 150 km, iar în 1956, 5 etape peste 200 km, 4 etape între 150—200 km și numai 3 etape sub 150 km. Acest lucru iese și mai mult în evidență dacă ținem seama că în 1955 cursa a avut 13 etape totalizînd 2182 km, în medie 168 km de etapă, iar în 1956, 12 etape care au totalizat 2207 km, în medie 184 km de etapă.

Echipa R.P.R., formată din maeștrii sportului C. Șandru, C. Dumitrescu, G. Moiceanu și alți cicliști fruntași ca : L. Zanoni, I. Vasile și Șt. Poreceanu, a avut o comportare frumoasă marcînd prin aceasta un progres în ciclismul romînesc, fapt ce a situat-o în rîndul celor mai bune echipe cicliste din Europa, ocupînd în cele din urmă locul 6 din 24 țări participante, după ce pînă-n ultima etapă ocupase locul 5, cu șanse serioase chiar pentru cucerirea locului 3. Progresul înregistrat de cicliștii noștri se desprinde clar din tabelul de pe pagina următoare, care ne arată locurile ocupate de echipa noastră în ultimele 5 ediții ale Cursei Păcii precum și diferența de timp dintre echipa noastră și echipa clasată pe locul I.

În acest an echipa R.P.R. a reuşit să cîştige o etapă pe echipe şi să se claseze de două ori pe locul 2, iar înaintea ultimei etape se afla la 35 minute faţă de prima clasată şi la 5 minute faţă de echipa de pe locul 3.

Tabelul 1

Clasament	1952	1953	1954	1955	1956
1	Anglia	R. D. Germană	R. Cehoslovacă	R. Cehoslovacă	U.R.S.S.
2	R. Cehoslovacă	Danemarca	R. P. Polonă	R. D. Germană	R. P. Polonă
3	R. D. Germană	Polonia-Franţa	Danemarca	R. P. Bulgaria	Belgia
4	Belgia	R. Cehoslovacă	Belgia	U.R.S.S.	R. D. Germană
5	R. P. Polonă	R. P. Bulgaria	Olanda	Belgia	R. Cehoslovacă
6	R. P. Bulgaria	R. P. Polonă	U.R.S.S.	R. P. Polonă	R. P. Romînă
7	Olanda	Austria	R. D. Germană	Danemarca	
8	R. P. Romînă	Franţa	Anglia	Suedia	
9		R. P. Romînă	R. P. Bulgaria	Franţa	
10			Polonia-Franţa	R. P. Romînă	
11			Franţa		
12			R. P. Romînă		
Diferenţa faţă de prima clasată	5 ore 19 minute 45 secunde	12 ore 38 minute 54 secunde	5 ore 25 minute 33 secunde	3 ore 20 minute 51 secunde	51 minute 55 secunde

Un vizibil progres se constată şi la rezultatele individuale obţinute de cicliştii noştri, care au reuşit să ocupe prin Dumitrescu locul 2 în clasamentul general individual şi să intre toţi în prima jumătate a clasamentului — Dumitrescu a purtat de altfel şi tricoul galben după etapa a 3-a, lucru pe care nu l-a mai izbutit nici un sportiv romîn în ediţiile anterioare.

Pentru edificare, dăm un tabel cu rezultatele individuale obţinute în ediţia din anul 1955 şi în ediţia din anul 1956.

Tabelul 2

Numele ciclistului	locul ocupat	diferenţa faţă de cîştigătorul cursei
anul 1955		
C. Dumitrescu	13	41 minute 13 secunde
L. Zanoni	28	1 oră 31 minute
I. Maxim	45	2 ore 39 minute
G. Moiceanu	54	3 ore 16 minute
Şt. Sebe	56	3 ore 30 minute
C. Istrate	62	4 ore 41 minute
anul 1956		
C. Dumitrescu	2	2 minute 24 secunde
G. Moiceanu	21	44 minute
C. Şandru	24	54 minute
L. Zanoni	57	3 ore 27 minute
Şt. Poreceanu	59	3 ore 34 minute
I. Vasile	64	4 ore 16 minute

Față de comportarea din anii precedenți, în anul acesta majoritatea cicliștilor au înregistrat un progres în ceea ce privește nivelul pregătirii fizice și tehnice și în special a remedierii lipsurilor semnalate în ultima ediție, cum ar fi de pildă: necombativitatea, slaba orientare în curse, lipsa de cățărători.

Asupra selecționării cicliștilor pentru formarea echipei reprezentative se poate spune că s-a făcut după criterii juste și acest lucru îl demonstrează și rezultatele obținute.

Din echipa care ne-a reprezentat în 1955 au fost menținuți 3 cicliști (Dumitrescu, Moiceanu, Zanoni), iar dintre ceilalți trei care au fost introduși în echipă (Poreceanu, Șandru, Vasile) unul era debutant ca internațional, iar altul era de abia la al 2-lea concurs internațional. Vîrsta medie a echipei noastre a fost cea mai mică dintre toate echipele participante — 21—22 ani — cu excepția lui Șandru care are 29 ani.

C. Dumitrescu, clasat pe locul 2 a fost cel mai bun ciclist al nostru; bine pregătit, cu o bună tehnică a pedalatului și mersului în pluton, constant în comportare. Ca deficiențe semnalăm o insuficientă încredere în forțele proprii pe prima parte a cursei, evitarea angrenării în lupta pentru sprinturile finale (pe stadioane) și uneori o prea mare risipă de energie.

Trebuie să-și îmbunătățească tehnica mersului prin orașele cu străzi care prezintă viraje scurte, tehnica intrării pe stadioane și combativitatea în sprinturile finale.

G. Moiceanu a înregistrat în acest an un mare progres. Considerăm că față de nivelul lui de pregătire locul ocupat putea fi și mai bun. Moiceanu merge bine în pluton, rezistă bine la viteze mari și în etapele lungi urcă bine și e combativ, în schimb nu sezisează întotdeauna evadările decisive, din care cauză muncește mult și nu obține un randament corespunzător.

Pe viitor este necesar să-și îmbunătățească orientarea tactică în cursă și să cheltuiască energie în raport cu rezultatele pe care le obține.

C. Șandru, în calitate de căpitan al echipei a fost un om util, care a adus o însemnată contribuție la succesul echipei, îndrumînd în timpul cursei pe ceilalți cicliști ai noștri și suplinind astfel lipsa lor de experiență. Șandru s-a arătat un ciclist constant, cu mari calități morale și de voință; a știut să învingă dificultățile și să fie un element de bază în echipă. Fără accidentele pe care le-a avut, Șandru se putea clasa printre primii 10 alergători ai cursei.

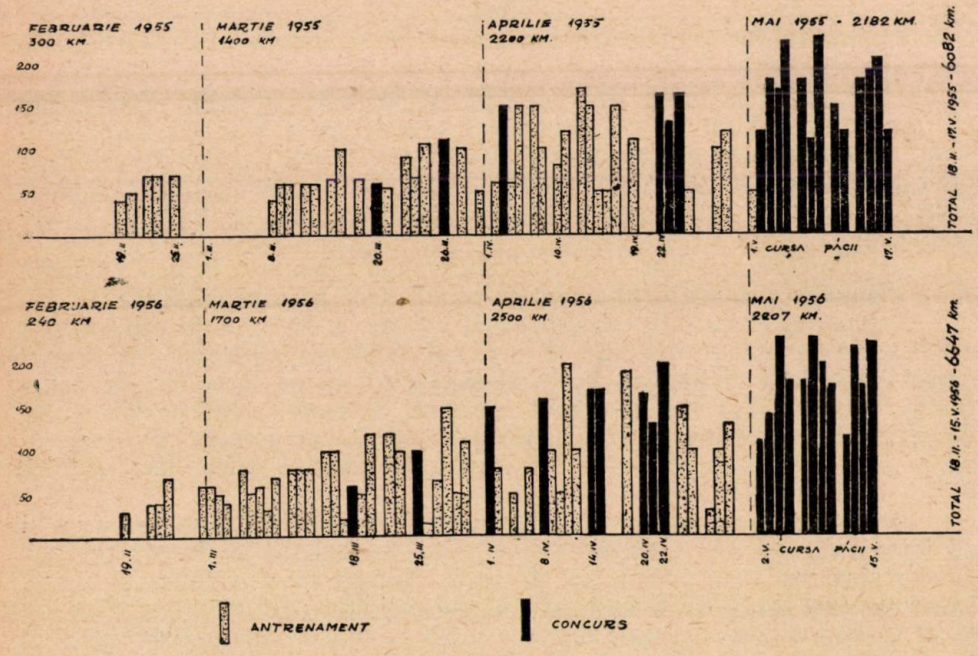
Șt. Poreceanu, debutant ca internațional, a reușit să termine cursa și să intre între cei doi cicliști al căror timp se calcula la timpul echipei. În comportarea sa a arătat că are mari calități moral-volitive și fizice. Lipsa de experiență și a unei bune îndrumări din partea antrenorilor l-a făcut să fie însă dezorientat, el putînd fi găsit cînd în fața plutonului, cînd în evadări, cînd în mijloc sau în urmă. A fost un bun om de echipă. În viitor Poreceanu trebuie ajutat să-și ridice măiestria, îmbunătățindu-și cunoștințele teoretice, orientarea în cursă, dozarea eforturilor și rezistența.

I. Vasile, ca și Poreceanu, este un ciclist fără mare experiență în întîlnirile internaționale, dar cu multe calități și cu perspective de dezvoltare. Rezultatul obținut nu este pe măsura posibilităților sale, din cauza unei mari deficiențe tehnice: imposibilitatea de a merge în pluton mare.

Din această cauză I. Vasile parcurge mare parte din curse de unul singur şi nu beneficiază de avantajele mersului în pluton, cheltuind inutil energie. Se impune o serie întreagă de măsuri pentru a-l învăţa să meargă în pluton şi pentru a-i îmbunătăţi nivelul cunoştinţelor teoretice.

L. Zanoni. Faţă de ediţia precedentă acesta a înregistrat un regres, neconfirmînd speranţele puse în el. Deşi are mari calităţi de căţărător şi ruleur şi se orientează excepţional de bine în cursă n-a izbutit să pună în valoare aceste calităţi decît într-una sau două etape. Principala deficienţă care duce la neconfirmarea valorii sale reale, este insuficienta dezvoltare a calităţilor moral-volitive şi a unui nivel de pregătire teoretică-metodică corespunzător calităţilor şi valorii sale. După ce a suferit cîteva căzături şi defecţiuni materiale el a concurat timorat, fără dîrzenie şi voinţă, nereuşind să treacă de momentele critice.

Programul de pregătire întocmit şi condus de antrenorii M. Niculescu şi E. Norhadian, în colaborare cu medicul I. Dorgo a prezentat unele caracteristici şi îmbunătăţiri faţă de anul 1955. S-a reuşit asigurarea într-o măsură mai mare a continuităţii în pregătirea cicliştilor, legîndu-se mai



bine pregătirea pentru turul Egiptului cu pregătirea pentru Cursa Păcii. Pe baza pregătirii efectuate în anul precedent şi a continuităţii în antrenament s-a putut mări efortul la care au fost supuşi cicliştii. Această mărire se referă la kilometraj, intensitatea antrenamentului şi numărul zilelor de lucru din ciclul de antrenament, în acest an avînd mai multe cicluri de 4+1, 5+1, 3+1.

În acest an au fost parcurși peste 1300 km în concursuri față de 800 km parcurși în anul precedent. Considerăm că această orientare de a folosi mai mult concursurile ca mijloc de antrenament este foarte indicată, întrucît practica ne demonstrează clar superioritatea acestei metode față de antrenamentele obișnuite. De altfel unul din factorii succesului echipei noastre este tocmai mărirea numărului de competiții premergătoare Cursei Păcii și mai ales a celor cu caracter internațional, organizate atît în țară (Oradea și Cluj, 3 curse de cîte o etapă) cît și în R.D.G. (3 curse totalizînd 6 etape).

Remarcăm ca pozitivă colaborarea antrenorilor cu medicul și supravegherea atentă a sănătății și formei cicliștilor.

Studierea comparativă a indicilor de antrenament din anul 1955 cu cei din 1956 a ușurat mult orientarea în cunoașterea specificului de acomodare al fiecărui sportiv.

Constatînd că indicii de antrenament din acest an sînt mult mai buni decît cei din anul precedent, s-a trecut cu încredere la antrenamente mai tari, fără teama de o supradozare a efortului (tabel 3).

Tabelul 3

Constantin Dumitrescu

	Data								
	1955 20.III	1955 14.IV	1955 17.V	1955 21.XII	1956 18.III	1956 25.III	1956 20.IV	1956 10.V	1956 14.V
1. Km	65	150	120	100	60	100	177	170	170
2. Media orară	37	32	39	35	39	37	38	38	39
3. Deal-Plat	P.	D. P.	P.	P.	P.	P. D.	P.	D.	D.
4. Temperatura aerului	+5°	+10°	+12°	0°	+2°	+5°C	+7°	0°C	+5°
5. Timpul	Fr.	Fr.	Fr.	Ceață	Fr.	Fr.	Ceață	Ceață	Fr.
1. Caracterul somnului	4	4	5	3	5	5	5	5	5
2. Pofta de mîncare	4	4	4	3	5	5	5	5	5
3. Pofta de antrenament	4	4	4	3	5	5	5	5	5
4. Comportarea în antrenament	5	4	5	4	5	5	5	5	5
5. Starea după antrenament	5	5	5	4	5	5	5	5	5
1. Pulsul dimineața	60	50	44	64	56	56	48	42	42
2. Pulsul la 1 h oră după antrenament	72	74	78	88	80	80	72	70	74
3. T. A. dimineața	120/80	120/75	110/70	120/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70
4. T. A. la 1/2 oră după antrenament	120/80	120/75	120/70	130/70	110/70	110/70	110/70	110/70	120/70
5. Greutatea	75500	75500	74500	75	76	76	76	74	74
1. Stare de sănătate	4	4	4	3	5	5	5	5	5
2. Forma sportivă	4	4	4	3/4	5	5	5	5	5

5 = foarte bun, 4 = bun, 3 = mediocru

În afară de urmărirea indicilor amintiți, preocuparea permanentă pentru îmbunătățirea stării de sănătate a contribuit mult la performanțele din anul acesta.

Sportivul Dumitrescu Constantin în anul 1954—55 a fost mult împiedicat în obținerea celei mai bune forme sportive, avînd o tenie saginata pe care după încercări repetate, a reușit s-o elimine de abia în decem-

brie 1955. După eliminarea teniei au dispărut multe senzaţii secundare neplăcute, care se prezentau mai ales în timpul competiţiilor grele.

Sportivul Moiceanu Gabriel, prin tratarea radicală a danturii, şi-a îmbunătăţit mult procesul de digestie, fapt care a contribuit la întărirea sănătăţii şi indirect la ridicarea performanţelor sportive.

În ceea ce priveşte alimentaţia s-a ajuns la definitivarea unor meniuri specifice cicliştilor şi la îmbunătăţirea alimentaţiei pe traseu astfel încît cicliştii ştiu acum să se alimenteze corect şi la timp, evitînd prin aceasta situaţia de a întîmpina neajunsuri din acest punct de vedere.

Ca lipsuri în planul de pregătire semnalăm insuficienta preocupare pentru individualizarea pregătirii de-a lungul etapelor de antrenament, lipsa pregătirii speciale pentru sosirile pe stadioane, neîndeplinirea pregătirii speciale pentru urcuşuri prevăzute în planul iniţial de antrenament şi lipsa de pregătire pentru mersul prin oraşe. O parte din aceste lipsuri au fost semnalate încă din anul trecut, dar nu a existat o preocupare pentru remedierea lor nici în cadrul colectivelor în care activează cicliştii noştri fruntaşi, nici în cadrul lotului reprezentativ.

Considerăm de asemenea că în acest an ca şi în anul trecut s-a renunţat prea uşor la includerea în planul de antrenament a mijloacelor de pregătire fizică generală, domeniu în care cicliştii noştri au încă deficienţe şi care nu a fost luat în seamă decît în zilele cînd din cauza timpului nu se putea rula pe bicicletă.

O altă lipsă manifestată în munca antrenorilor a fost neglijarea faptului că cicliştii noştri n-au un nivel satisfăcător de cunoştinţe teoretico-metodice, lucru care s-a răsfrînt în desfăşurarea cursei, cînd unii ciclişti n-au ştiut cum trebuie să se orienteze, iar antrenorii nu i-au condus întotdeauna de pe margine în modul cel mai corespunzător. Nu s-a stabilit şi urmărit să se aplice tactica cea mai adecvată în timpul întregei curse, lucru care ar fi determinat ca cicliştii Vasile, Zanoni şi Porecoanu să contribuie mai mult la rezultatul echipei noastre şi să nu-şi irosească forţele fără randament corespunzător în majoritatea etapelor. Acest fapt a ieşit mai mult în evidenţă în ultimele etape cînd concurenţii noştri, cu energia cheltuită adeseori inutil, nu numai că n-au mai găsit suficiente resurse pentru a recupera cele cîteva minute care ne separau de locul III, dar au mai şi pierdut în ultima etapă 15 minute în faţa echipei R. Cehoslovace şi odată cu aceasta locul V pe care-l ocupau în clasamentul pe echipe.

Considerăm de asemenea că o mai bună orientare tactică a celorlalţi cicliști romîni ar fi putut ajuta pe C. Dumitrescu să cîştige Cursa Păcii.

Pentru viitoarele concursuri se impune de asemenea o radicală îmbunătăţire a echipamentului cicliştilor, atît din punct de vedere calitativ cît şi din punct de vedere cantitativ, deoarece în actuala ediţie a Cursei Păcii cicliştii noştri n-au dispus de o cantitate corespunzătoare de echipament, fapt ce a favorizat apariţia furunculelor şi leziunilor la 2 dintre ei îngreuind munca acestora şi a însoţitorilor.

Prin folosirea în continuare a metodelor de lucru şi a experienţei acumulate în perioada de pregătire şi de competiţie a cicliştilor noştri şi prin înlăturarea deficienţelor semnalate, sîntem siguri că ciclismul nostru va continua să urmeze aceeaşi linie ascendentă pe care a urmat-o în ultimii 2 ani.

Cîteva probleme în legătură cu arbitrajul în box

MIHAI GHINESCU
arbitru-judecător categoria I
MARIUS GODEANU

Fără îndoială că în desfășurarea unei întîlniri de box, arbitrului îi revine un rol deosebit de important, chiar hotărîtor. Într-adevăr, prin activitatea pe care o depune înăuntrul ringului, în timpul celor 9 minute de luptă efectivă ca și în pauzele dintre reprize, acesta are menirea de a asigura desfășurarea întrecerii în limitele admise de regulament și într-o notă de deplină sportivitate. Din discuțiile purtate cu unii arbitri străini, care se bucură de aprecieri unanime (Gradopolov, Timoșin — U.R.S.S., Nicolle — Elveția, Vaisberg — Franța, Resko — Finlanda ș.a.) a reieșit că arbitrul, prin felul în care își îndeplinește funcțiile sale în ring, prin interpretarea corectă, judicioasă și oportună a prevederilor regulamentare poate asigura nu numai respectarea regulilor, ci și mărirea gradului de spectaculozitate a întîlnirii. Astfel, promptitudinea intervențiilor, preocuparea de a permite continuitatea în luptă, orientarea justă, în funcție de situațiile ivite în ring, ca și atitudinea sa autoritară, hotărîtă, determină adeseori îndreptarea întîlnirii pe care o conduce pe făgașul boxului de calitate. Dimpotrivă, rigiditatea în aplicarea regulilor, intervențiile foarte dese și nemotivate, pripeala în luarea unor măsuri și ezitările în sancționarea unor abateri însemnate (lovituri cu mănușa deschisă, box periculos cu capul, loviturile sub centură, ținerile vădite ș.a.) enervează boxerii, complică sarcina judecătorilor în privința acordării deciziei și duc la scăderea spectacolului pugilistic.

La ultimele două ediții ale campionatelor europene (Varșovia 1953 și Berlin 1955) s-a constatat că, în momentul de față, în arbitraj există două concepții diferite asupra modului de interpretare și de aplicare a regulamentului internațional de box. De pildă, unii arbitri (Gilardi-Italia, Vaisberg-Franța, Casanova-Spania, Nicolle-Elveția) lasă boxerilor mai multă libertate în acțiuni, intervenind numai în cazul unor greșeli flagrante, în evidentă contradicție cu regulamentul. Alții (Thompson-Anglia, Resko-Finlanda, Gallagher-Irlanda, Neuding-Polonia) intervin la orice fel de infracțiune, oprind deseori lupta, dovedind astfel o exigență exagerată în aplicarea regulamentului. Din această cauză, la campionatele europene s-a ajuns la situația ca șansele unuia sau altuia dintre boxeri să depindă în mare măsură de arbitrul desemnat să conducă întîlnirea. Reiese din aceasta că, în boxul internațional, încă nu s-a ajuns la o concepție unitară asupra arbitrajului. În recenta sa vizită la București, dl. Mathieu Grandgagnage, vicepreședintele Asociației internaționale de box amator și președintele comisiei mondiale de arbitraj, ne-a confirmat această părere și ne-a asigurat că A.I.B.A. se preocupă actualmente de problema arbitrajului, în sensul aplicării unei concepții unitare în conducerea luptei din ring.

Existînd această situație în ansamblul boxului internațional era și firesc ca nici arbitrii noștri să nu facă excepție de la regulă. Din păcate, dacă în boxul european se poate vorbi de existența a două linii în arbitraj, în boxul nostru se manifestă o totală neconcordanță între diferitele concepții asupra conducerii luptei din ring, fiecare

arbitru socotindu-se cunoscătorul singurei orientări cu adevărat juste. Ca o consecință directă, nivelul arbitrilor este, în general, scăzut, întîlnirile sînt de multe ori viciate de aplicarea regulamentului la modul personal, iar în rîndurile arbitrilor și judecătorilor dăinuie o stare de confuzie care nu poate influența decît negativ dezvoltarea calitativă a boxului nostru. Ar fi greșit să socotim însă că influența celor două concepții existente la ora actuală în arbitrajul internațional ar fi singura explicație a slabului nivel din arbitrajul nostru. În realitate mai sînt încă multe alte cauze care au dus la această situație nedorită și neconformă cu cerințele actuale ale mișcării noastre sportive. Ele sînt următoarele :

1. Biroul comisiei centrale de box n-a activizat colegiul central de arbitri-judecători, în sensul îndeplinirii funcțiilor sale. El nu a luat în discuție problemele principiale de arbitraj, mulțumindu-se să sancționeze unele greșeli izolate, după criterii lipsite de consecvență și care, în mod firesc, nu puteau să ducă la lichidarea numeroaselor lipsuri existente în arbitrajul nostru.

2. La rîndul său, colegiul central de arbitri-judecători nu a dus o muncă susținută și principială pentru unificarea modului de interpretare și aplicare a regulamentului, n-a depus toate străduințele necesare pentru editarea unui regulament comentat de box (care există de mai bine de doi ani în manuscris) și n-a găsit mijloacele cele mai eficace pentru îmbunătățirea pregătirii arbitrilor-judecători (frecventarea controlată a sălilor de antrenament, colaborarea cu antrenorii, ședințe periodice de analiză, preocupare pentru organizarea unor cursuri de reîmprospătare a cunoștințelor, de care să depindă promovarea în categorii superioare de clasificare sau retrogradarea). Colegiul central n-a ținut o legătură efectivă cu colegiile regionale de arbitri-judecători și nu le-a dat îndrumarea necesară.

3. Arbitrii-judecători n-au manifestat interes pentru studiu, pentru ridicarea necontenită a calității arbitrajului prestat, mărginindu-se să se prezinte la meciuri fără nici o pregătire prealabilă. Unii arbitri manifestă tendințe de vedetism, resping criticile ce li se aduc și, adeseori, se socotesc persecutați, în loc să-și analizeze serios, cu spirit de răspundere, lipsurile și să ia măsurile de îndreptare potrivite. Ce se întîmplă din această cauză în ring ? Arbitrii merg pe drumul nerecomandabil al împăciuitorismului, aplicînd avertismente după „principiul" compensației, se lasă influențați de public, luînd deseori hotăriri împotriva propriei lor convingeri, pentru a se „pune bine" cu oricine în afară de... regulamentul de box ! Concret, analizînd deficiențele generale ale arbitrilor noștri, se poate afirma că ele sînt : lipsă de curaj, de maturitate, de personalitate și de principialitate.

4. Antrenorii nu-și îndrumă elevii spre practicarea unui box de calitate, îngreunînd astfel sarcina arbitrului. Unii antrenori (M. Fulea, Z. Popazu, etc.) manifestă atitudini nejuste față de arbitri în loc să colaboreze cu ei. Astfel, n-au fost puține cazurile cînd unii antrenori (C. Nour, M. Spakov, Z. Popazu) au avut ieșiri netovărășești față de arbitri sau cînd unii arbitri au fost pur și simplu timorați de antrenori.

Ultimele două ediții ale campionatelor republicane individuale de box, precum și primul campionat de box pe echipe au arătat că în arbitrajul nostru persistă unele greșeli evidente de interpretare a regulilor, care influențează în mod direct desfășurarea luptei și, în consecință, acordarea deciziilor. Deoarece pînă la unificarea punctelor de vedere în privința aplicării regulamentului este necesar să se ajungă la o concepție unitară, cel puțin într-o serie de probleme importante ale regulamentului, să ne oprim asupra unora dintre greșelile cele mai frecvente.

Avertismentele și descalificarea. În sancționarea abaterilor prevăzute la punctul 18 al regulamentului de box, arbitrii noștri manifestă nesiguranță, inconsecvență, lipsă de promptitudine și de curaj și ceea ce este mai grav — lipsă de orientare. A exem-

plifica această afirmație înseamnă a cita marea majoritate a arbitrilor noștri. Trecînd cu vederea cele mai grave dintre loviturile nepermise, în special loviturile cu mănușa deschisă, arbitrii noștri fac un mare deserviciu boxului. Sînt foarte mulți arbitri (I. Firu, D. Dimulescu, Z. Ferber, I. Constantinescu ș.a.) care ezită să sancționeze cu avertismente obstrucțiile unuia sau altuia dintre boxeri, făcîndu-i din această cauză, pugilistului în culpă, patru, cinci sau chiar șase observații pînă a-i da un avertisment. Acești arbitri uită că sînt un factor educativ de seamă, că de felul cum aplică sancțiunile, în caz de abateri, depinde în mare măsură ridicarea clasei boxului nostru.

Care sînt urmările acestei îngăduințe manifestate de arbitrii noștri ? În primul rînd, promovarea noțiunii de „bătaie" în locul luptei sportive. Boxerii sînt preocupați numai de pregătirea fizică neglijînd latura tactică a acțiunilor. De asemenea, ei nu-și pregătesc atacurile prin mișcări înșelătoare (fentă) năpustindu-se pur și simplu peste adversar și căutînd să-l lovească oricum. Toleranța și lipsa de orientare a arbitrilor își vădesc astfel influența lor negativă. Un avertisment sau o descalificare, la timpul potrivit, folosește mai mult boxerului decît „avantajul" iluzoriu al bunăvoinței greșite a unor arbitri. La rîndul lor, boxerii trebuie să vadă în arbitrul din ring o autoritate care sancționează prompt orice abatere de la regulament.

Rezultă deci că observațiile și avertismentele trebuie date cu siguranță, cu calm și avînd o bună orientare. În ring, boxerii trebuie să simtă, în orice moment, că nu pot comite nici o infracțiune. Este necesar să se aibă în vedere că, pentru a se asigura continuitatea în luptă, arbitrii nu trebuie să oprească meciul ci să atragă atenția boxerilor din mers, fără să mai recurgă la comanda „stop".

Căderea boxerului la podea și numărarea lui. În această privință regulamentul este clar : **„Un boxer va fi considerat ca fiind „la pămînt" : a) dacă atinge podeaua cu oricare altă parte a corpului decît picioarele ; b) dacă se prăbușește pe corzi ; c) dacă este în afară sau parțial în afara corzilor sau ; d) dacă în urma unei lovituri puternice nu este nici căzut, nici culcat pe corzi, dar după părerea arbitrului, se găsește în stare de inconștiență și este incapabil de a continua lupta".** Cu toate acestea, în problema respectivă există multe confuzii. De pildă, la campionatele individuale din acest an, arbitrul I. Cetățeanu s-a grăbit să-l numere pe boxerul Dănilă Done în meciul cu I. Boceanu, deși Dănilă Done nu căzuse din lovitură de pumn, ci alunecase, în timp ce arbitrul Petre Mihelfy, în meciul V. Tiță—Simion Gheorghe, a ezitat să-l numere pe V. Tiță, deși acesta fusese trimis la podea, în mod clar, din lovitură de pumn. Acestea sînt numai două exemple dintr-un șir întreg de greșeli asemănătoare. Este inutil de adăugat că asemenea greșeli influențează direct desfășurarea întîlnirilor. De asemenea, unii arbitri (I. Gruia) numără fără să se uite la cronometru pentru a marca exact trecerea secundelor, iar alții nu țin seama de cerința regulamentară ca în timpul numărătoarei, boxerul aflat în picioare să se găsească în colțul neutru cel mai depărtat al ringului.

Lupta corp la corp și eschivele. O lipsă foarte gravă a arbitrilor noștri este aceea că abuzează de comanda „break" și interpretează greșit eschivele, confundîndu-le cu boxul periculos cu capul, lucru ieșit în evidență cu prilejul ultimelor ediții ale campionatelor republicane. Din această cauză, arbitrii au deprins pe boxeri să nu folosească lupta corp la corp și eschivele de teamă ca acestea să nu fie interpretate greșit și să-i defavorizeze. În consecință, boxerii preferă lupta de la distanță sau de la semidistanță, iar în apropierea adversarului recurg fie la țineri, fie la alte obstrucții. Pe lîngă faptul că boxerii sînt privați de un important mijloc de apărare (eschiva), nu au nici posibilitatea de a utiliza lupta corp la corp, menită să contribuie la ridicarea punctajului. Comanda „break" se utilizează numai în cazul cînd boxerii au intrat în „clinci", iar folosirea **corectă** a eschivelor și a luptei corp la corp trebuie încurajată și nicidecum sancționată.

Consultarea medicului. Un obicei încetăţenit la reuniunile de box este acela că medicul de serviciu urcă pe ring, în cazul rănirii unuia sau altuia dintre boxeri, **fără a aştepta să fie chemat de arbitrul din ring.** Acest lucru este greşit. Numai arbitrul are dreptul să cheme medicul şi poate opri lupta în cazul cînd medicul îşi dă avizul în acest sens.

Strîngerea mîinii. Regulamentul prevede ca boxerii să-şi strîngă mîinile înainte de începerea luptei **şi după anunţarea deciziei.** În fapt, în 95% din cazuri, boxerii noştri îşi strîng mîinile la terminarea luptei, fără să aştepte anunţarea rezultatului.

Pentru a evita — şi în acest fel — o încălcare a prevederilor regulamentare, arbitrii au datoria să oprească meciul, prin comanda „stop", în clipa cînd răsună pentru ultima oară gongul, trimiţînd pe cei doi boxeri în colţurile respective. În modul acesta se evită ca unul din boxeri, intenţionat sau nu, să profite de relaxarea adversarului, pentru a-l lovi.

Secunzii. În cadrul acestui capitol regulamentul conţine o serie de prevederi. Una dintre ele specifică : **„Nici un sfat, nici un ajutor şi nici o încurajare nu vor putea fi date unui concurent de secundul său sau de secundul ajutor, în cursul desfăşurării reprizelor".** La noi însă, antrenorii îşi permit chiar să vocifereze în colţ şi numai unii arbitrii (Marin Stănescu, Puiu Dumitrescu) găsesc necesar să atragă atenţia antrenorilor spre a se conforma regulamentului.

Acestea sînt numai cîteva dintre numeroasele probleme de arbitraj asupra cărora este necesar să ne oprim. Ele vor putea fi analizate în cadrul unor şedinţe de lucru ale arbitrilor. Iată de ce se impune în mod deosebit îndrumarea arbitrilor spre studierea amănunţită a regulamentului şi spre aplicarea **corectă** a prevederilor lui.

Aşa se numără corect un boxer căzut la podea. Arbitrul priveşte spre cronometror care îi indică trecerea secundelor şi tot în acest timp arată boxerului căzut numărul de secunde care s-au scurs.

Sare Galina Vinogradova*)

D. IONOV
maestru al sportului

In anul 1955 Galina Vinogradova a obținut oarecare succese în alergarea pe distanțe scurte și succese deosebite la săritura în lungime cu elan.

În alergarea pe 100 m ea a luat startul de 31 de ori obținînd de 3 ori 11,7, de 5 ori — 11,8, de 3 ori — 11,9 iar în rest rezultate în jurul timpului de 12,0. În alergarea pe 200 m a luat startul mult mai rar (de 5 ori), cel mai bun rezultat fiind de 24,4.

La proba sa preferată — săritura în lungime — Vinogradova a participat de 16 ori, executînd 75 de sărituri, dintre care 29 peste 6 m (o dată 6,31, o dată 6,28, de două ori 6,27, de trei ori 6,24).

La primele concursuri de sărituri din sezonul trecut (11 februarie 1955 n. r.) Vinogradova a obținut 5,80 m, la concursurile în aer liber disputate la Leningrad la 12 mai — 6,02 m, iar la 18 noiembrie și-a îmbunătățit rezultatul sportiv, ajungînd pînă la 6,31 m.

Se impune atenției constanța rezultatelor înalte ale Vinogradovei în marile concursuri ale sezonului. Astfel, la Varșovia, la Festivalul Mondial al Tineretului, 5 dintre cele 6 încercări au fost de peste 6 m; în întîlnirea cu Marea Britanie și Irlanda de Nord, cele 4 încercări reușite (2 au fost depășite) au fost de asemenea peste 6 m. La campionatul U.R.S.S., deși terenul a fost necorespunzător, 5 încercări au fost mai lungi de 6 m și, în sfîrșit, la concursurile celor mai buni atleți (18 noiembrie) toate cele 6 încercări au fost de peste 6 m (6,01 ; 6,20 ; 6,27 ; 6,20 ; 6,01 ; 6,31).

În ultimul timp s-au putut auzi discuții în legătură cu așa-zisul secret al Galinei Vinogradova. După părerea noastră, nu este nici un secret la mijloc ci este vorba doar de îmbinarea corectă a calității : viteza cu deprinderea destul de fermă a bătăii puternice pe prag.

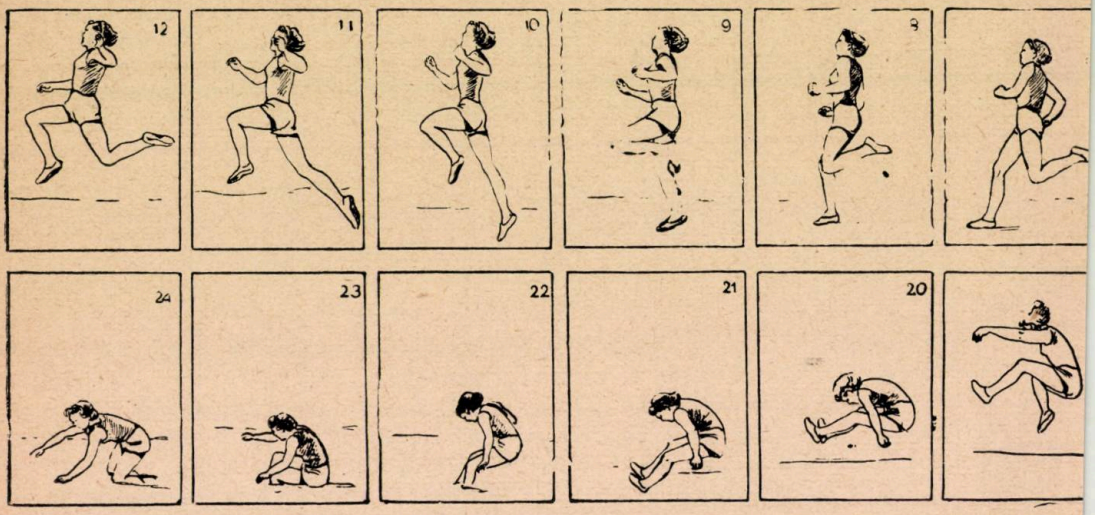
Se știe că la săritura în lungime viteza elanului joacă un rol uriaș. De aceea, antrenamentul Vinogradovei pe anul 1955 a fost alcătuit în așa fel, încît atleta să poată obține în alergarea pe 100 m rezultatul de 11,8—11,7. Ea a făcut față cu succes acestei sarcini.

Se știe de asemenea că o fază foarte importantă și foarte dificilă a săriturii este trecerea de la elanul rapid la bătaie și bătaia propriu-zisă. Cu cît săritorul va zbura mai sus după bătaie (fără a pierde viteza elanului în procesul bătăii), cu atît săritura va fi mai lungă. Vinogradova a reușit să se achite aproape în totul și de această sarcină. Spunem „aproape în totul" deoarece ea continuă să se apropie de locul de bătaie cu o viteză redusă față de posibilitățile sale maxime.

Pe kinogramă se vede săritura executată de G. Vinogradova la 18 noiembrie, cu care a doborît recordul mondial — 6,31 m.

În chenarele 1, 2 este înfățișat pasul penultim iar în chenarele 3, 4, 5 și 6 — ultimul pas al elanului. Vinogradova se apropie de locul bătăii (pe ultimul pas) cu trunchiul vertical

*) Din revista „Legkaia atletika", nr. 2/1956.



şi uşor înclinat înspre piciorul de bătaie (drept), ceea ce asigură trecerea centrului general de greutate (în momentul bătăii) într-un punct precis, deasupra punctului de sprijin, adică în planul de acţiune al forţei împingerii. Curba traiectoriei centrului general de greutate pe penultimul pas nu scade, adică Vinogradova nu îndoaie genunchiul, aşa cum se poate observa la unii săritori. Această poziţie contribuie în mod fericit la realizarea unghiului optim al împingerii şi a traiectoriei optime a zborului corpului după împingere.

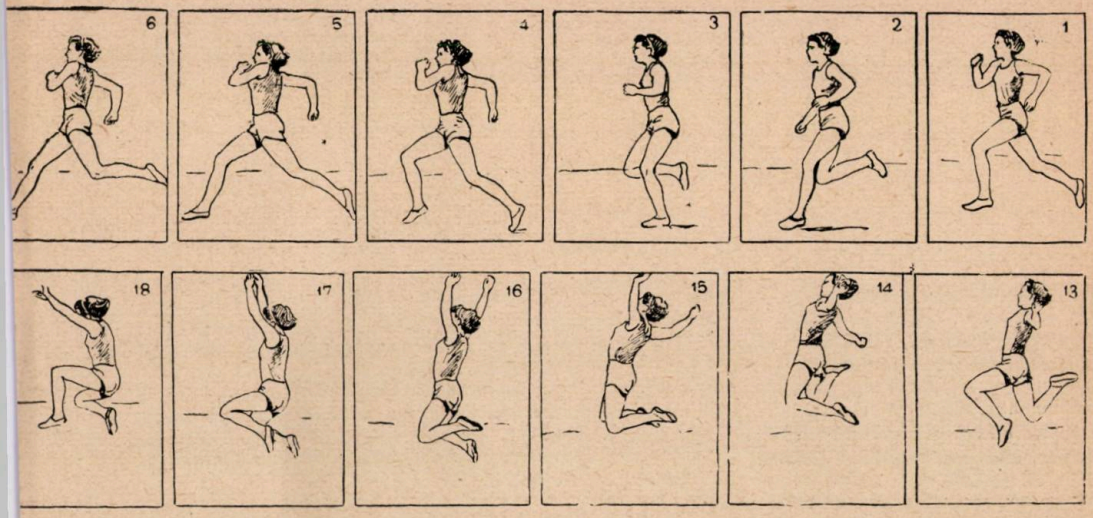
În chenarul 6 se văd unele modificări ale structurii pasului de alergare obişnuit. În ultimul pas al elanului piciorul de bătaie se întinde din articulaţia genunchiului mai mult decît în alergarea obişnuită şi atinge pragul nu întîi cu călcîiul, ci cu partea anterioară a labei. Acest amănunt reduce considerabil factorul frînant care intervine în cazul plasării depărtate a piciorului în faţa liniei centrului general de greutate a corpului.

În chenarele 7, 8, 9, 10 este fixat momentul împingerii efectuată prin întinderea bruscă a piciorului de bătaie din articulaţiile gleznei, genunchiului şi articulaţia coxofemurală, prin deplasarea rapidă şi puternică a piciorului oscilant înainte-în sus şi prin avîntarea braţelor.

Piciorul de bătaie, atingînd pragul cu partea anterioară a labei, trece imediat pe toată talpa, sub acţiunea greutăţii corpului şi a unei oarecare forţe de şoc (chenarul 7). Corpul săritorului se deplasează numai înainte. Piciorul de sprijin se îndoaie foarte puţin din articulaţia gleznei, genunchiului şi coxofemurală, pentru a pregăti (prin întindere prealabilă) muşchii-extensori ai piciorului, în vederea împingerii puternice şi rapide în sus — faţă de sprijin.

„Pentru ca bătaia să se încheie corect iar săritorul să poată executa o împingere cît mai reuşită în sus, după mişcarea înainte, în faza de amortizare, este necesar ca întinderea activă a piciorului de bătaie să înceapă mult mai devreme, înainte ca centrul general de greutate a corpului să depăşească linia verticalei" (V. Diacikov). Această poziţie se poate observa în chenarul 8.

În procesul împingerii piciorul oscilant joacă de asemenea un rol foarte important. Deplasarea rapidă şi puternică a piciorului oscilant înainte-în sus (chenarele 9, 10) nu numai că măreşte considerabil forţa împingerii, influenţînd simultan asupra direcţiei, ci contribuie la poziţia stabilă a corpului săritorului în aer.



Lucrul corect și energic al brațelor (chenarele 7, 8, 9, 10) contribuie de asemenea la intensificarea bătăii, la fixarea corectă (verticală) a trunchiului (ușor întors înspre piciorul oscilant) în procesul de împingere și de echilibrare a săritorului.

Desprinzîndu-se de prag, Vinogradova trece la zborul liber (supus legilor generale ale mecanicii). În timpul zborului săritorul trebuie să execute o serie de mișcări adecvate ale corpului, pentru echilibrarea dinamică și pentru valorificarea maximă a traiectoriei centrului general de greutate a corpului, rezultată după bătaie.

În chenarele 11, 12 și 13 se vede poziția zborului „în pas", care este consecința împingerii corect executate. Zborul „în pas" este o parte componentă a oricăruia din procedeele deplasării raționale a părților corpului săritorului în zborul liber („ghemuit", „cu extensie", „foarfecă").

Aflîndu-se în echilibru dinamic stabil, Vinogradova coboară piciorul oscilant în jos (chenarele 14, 15), trage piciorul de bătaie care este puternic îndoit din genunchi, duce ușor trunchiul înapoi, execută cu brațul drept o mișcare circulară de sus-în jos-înapoi și ridică ambele brațe în sus, luînd poziția de „extensie". În această poziție desăvîrșită din punct de vedere tehnic Vinogradova poate să se grupeze foarte bine înainte de aterizare. Totuși, ea nu numai că duce corpul înapoi ci execută și o extensie prea pronunțată din regiunea lombară. Aceasta este prima ei greșeală.

Avînd o poziție favorabilă pentru deplasarea rațională a părților corpului, Vinogradova, înainte de a atinge punctul maxim al parabolei zborului, trece imediat la grupare (chenarele 16, 17, 18, 19). Aceasta este greșeala a doua, o greșeală mai importantă, care reduce posibilitatea obținerii rezultatului maxim.

Grupîndu-se perfect, însă prematur (chenarul 20), Vinogradova nu reține picioarele și le coboară înainte de vreme în groapa cu nisip, lăsînd piciorul stîng cu 10—15 cm în urma celui drept (chenarele 21, 22).

Dar neajunsurile nu s-au terminat aici. Ea aterizează în șezînd (chenarul 23) reducînd cu alți cîțiva cm săritura record.

E de presupus că perfecționarea continuă a elanului, a bătăii și a fazelor de zbor vor permite Galinei Vinogradova să execute sărituri în jurul a 6,50 m. De altfel acesta este obiectivul ei pe anul 1956.

Antrenamentul de bază la înot cu copiii

NICOLAE DUMITRESCU
şeful catedrei de natație şi canotaj a I.C.F.

La sfîrşitul antrenamentului de inițiere, după ce copiii au învățat să înoate în toate procedeele tehnice şi au dobîndit rezistența pentru a înota pe 1000 metri fără oprire, se trece la antrenamentul de bază care durează 3—4 ani.

Acest antrenament priveşte copiii selecționați care cunosc înotul bine.

În programul de antrenament s-a ținut seama de programa de educație fizică din şcolile medii şi de faptul că acești copii se pregătesc şi pentru trecerea normelor din complexul F.G.M.A.

Antrenorii vor adopta acest program de înot la situațiile de pregătire din localitățile respective.

Pentru reuşita muncii lor ei vor trebui să țină o strînsă legătură cu părinții copiilor, cu şcoala şi medicul sportiv.

Înainte de a se trece la acest antrenament copiii vor face o vizită medicală amănunțită care va fi repetată la începutul fiecărui an şi completată cu controlul medical periodic la fiecare 2—3 luni.

Pe baza indicațiilor medicului, antrenorul va planifica volumul şi intensitatea viitoarelor antrenamente.

Copiii vor fi împărțiți, după aptitudinile lor, în grupe de brasişti, craulişti, spatişti şi delfinişti. Această împărțire pe grupe are un caracter de specializare tehnică în vederea pregătirii pentru specializarea de performanță, care va începe la vîrsta de aproximativ 16 ani. Se observă că fetele încep să obțină rezultate mari de la vîrsta de 14—15 ani în timp ce băieții ating aceste rezultate la 16—17 ani.

Planul de perspectivă al antrenamentului de bază va avea următoarele obiective :

1. Pregătirea fizică generală şi specială, care să asigure corecta dezvoltare fizică şi întărirea continuă a sănătății.

2. Perfecționarea tehnicii în toate procedeele de înot, însuşirea perfectă a starturilor şi întoarcerilor şi a altor exerciții speciale pentru a dezvolta pe scară largă cunoştințele şi deprinderile de mişcare în apă.

3. Dezvoltarea vitezei cît mai mari şi a rezistenței din ce în ce mai bune în procedeul de specialitate, pentru ridicarea performanțelor sportive.

4. Dezvoltarea calităților morale şi de voință în aşa măsură, încît sportivul să fie combativ în concursuri şi pregătit pentru eforturile maxime cerute de antrenamentele de mai tîrziu.

Pe baza acestor obiective generale se va alcătui planul de antrenament pe grupe pentru primul an şi se va continua, în linii mari, alcătuirea unui plan de perspectivă pentru anii următori.

Desigur că pe parcursul acestui lung timp de antrenament se vor petrece multe schimbări pe care antrenorul nu poate să le prevadă de la început. Astfel, un copil care la început manifestă aptitudini pentru bras poate să obțină mai tîrziu rezultate foarte bune la craul. De asemenea sînt cazuri cînd un copil poate obține rezultate bune în mai multe procedee tehnice, sau devine un bun jucător de polo pe apă.

Toate aceste schimbări, din timpul antrenamentului, care pot permite copiilor să obțină cele mai bune rezultate în viitor, depind în cea mai mare măsură de măiestria antrenorului.

În ultimii ani şi în special în anul 1955, rezultatele bune obținute de copiii noştri se datoresc introducerii antrenamentelor cu un bogat conținut de exerciții variate de înot şi chiar de exerciții de polo pe apă.

În acest scop copiii vor fi obişnuiți de la început să-şi întocmească jurnalul de antrenament în care îşi vor trece planul de antrenament, conținutul lecțiilor efectuate cu indicațiile antrenorului şi observațiile lor personale.

Planificarea şi conținutul antrenamentului din anul I

Obiectivul principal al antrenamentului din anul I este perfecționarea stilului personal la procedeul ales.

Deci conținutul antrenamentului în ansamblu trebuie să satisfacă în primul rînd realizarea obiectivului principal, ținînd seama și de realizarea obiectivelor generale ale planului de perspectivă.

În vederea participării la viitoarele concursuri din timpul verii și iernii, se va alcătui un plan anual de antrenament, împărțit pe perioade. Pentru fiecare perioadă se vor indica obiectivele, mijloacele de antrenament și datele aproximative ale concursurilor.

Perioada de tranziție. Deși s-ar părea că, în primul an, copiii nu au nevoie de o perioadă de tranziție, deoarece sînt într-o continuă pregătire tehnică, totuși, ținînd seama de importanța pe care trebuie să o acordăm dezvoltării lor fizice este necesar ca în luna ianuarie să se schimbe conținutul antrenamentelor.

Astfel, copiii vor putea practica în timpul iernii sporturi care contribuie la dezvoltarea lor fizică și la întărirea sănătății. Printre sporturile de iarnă practicate cu plăcere de copii se numără săniușul, patinajul, schiul și jocurile pe zăpadă.

În zilele prea friguroase pot avea loc, în sala de gimnastică, lecții cu caracter de pregătire fizică generală. Totuși este necesar ca să se țină și două lecții săptămînal la bazinul de iarnă. Lecțiile la bazin vor cuprinde jocuri în apă, sărituri în apă de la trambulina de 1 metru și baie liberă.

În acest timp, antrenorul va putea să observe cum aplică copiii, în mod liber, deprinderile tehnice însușite anterior.

Perioada pregătitoare. Începînd din luna februarie și pînă la sfîrșitul lunii iunie copiii vor continua pregătirea lor la înot. Obiectivele primei părți a perioadei pregătitoare sînt :

1. Pregătirea fizică generală și specială.

2. Perfecționarea stilului personal la procedeul ales.

3. Dezvoltarea rezistenței în toate procedeele tehnice de înot.

4. Dezvoltarea capacității de lucru și a supleții prin mișcări separate de brațe și picioare.

5. Creșterea vitezei.

6. Învățarea startului și a întoarcerilor în condiții de concurs.

În acest timp efortul trebuie să crească treptat. Copiii vor face săptămînal 4 lecții de înot și 2 lecții de gimnastică și sporturi ajutătoare. Lecțiile de înot vor fi grupate cîte două cu o zi de odihnă între ele.

Principalele grupe de exerciții pentru înot, în ordinea în care acestea sînt incluse în lecții, sînt următoarele :

1. Exerciții de gimnastică generală și specială (mișcări de înot pe uscat) care se vor executa înainte de a intra în apă timp de 15 minute.

2. Înot lent în diferite procedee tehnice, pe o distanță de 200 m. Acesta ajută la acomodarea respirației în apă și reprezintă a doua parte a încălzirii, prima parte realizîndu-se prin exercițiile de gimnastică executate pe uscat.

Ordinea folosirii procedeelor de înot pentru încălzire trebuie dată pentru fiecare grupă în parte. Astfel grupa craulîștilor va începe cu 50 m înot pe spate, 100 m bras și 50 m fluture. La încălzire nu vor înota craul, deoarece vor lucra în continuare exerciții pentru perfecționarea stilului individual în acest procedeu.

3. Exerciții pentru perfecționarea stilului personal la procedeul ales. După o scurtă pauză în apă se va trece la perfecționarea stilului. În fiecare lecție se va lucra un exercițiu care să ajute la corectarea tehnicii și la formarea stilului individual.

În general, exercițiile sînt cunoscute de copii, deoarece ei le-au executat și în timpul învățării procedeului de înot respectiv. Cele mai folosite exerciții sînt :

Înotul fără respirație pe distanțe scurte. Înotînd lent, fără respirație, copiii își însușesc cele mai eficace mișcări. Antrenorul trebuie să corecteze greșelile tehnice și să urmărească folosirea de către copii a mișcărilor eficace și în timpul înotului cu respirație. De exemplu înotînd craul fără respirație copiii pot să mențină o bună plutire fără balansuri laterale inutile. Această poziție corectă trebuie menținută și controlată și în timpul înotului cu respirație evitînd balansarea mai accentuată pe partea pe care se face inspirația. Pentru aceasta este însă necesar să se învețe mișcarea corectă a capului pentru a ușura efectuarea respirației.

Înotul în alunecare este un alt exemplu care ajută foarte mult la corectarea și formarea stilului personal.

De exemplu, înotînd bras în alunecare copiii își pot da seama de eficacitatea înaintării cu corpul perfect întins pe apă după o mișcare de propulsie puternică a picioarelor. În acest fel ei își formează ritmul concret al mișcărilor de brațe și picioare.

PLANUL DE ANTRENAMENT PE 3 ANI P

OBIECTIVELE PLANULUI DE PERSPECTIVĂ:
1. Pregătire fizică genera
2. Perfecţionarea tehnicii
3. Dezvoltarea continuă a
4. Dezvoltarea calităţilor

Normele pe ani	Anul I : Perfecţionarea procedeului de specialitate												Anul II; La 50 m. rezul La 100 m. obţin				
Lunile anului	Ian.	Febr.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mar.	Apr.	Mai
Concursurile						*	*	*	*	*	*	*	*			*	*
Perioadele	Tranz.	Pregătitoare					Fundamentală (de vară)		Intermediară			Fund. (de iarnă)	Tranz.	Pregătitoare			
Obiectivele perioadelor de antrenament	1. Reducerea intensităţii efortului 2. Asigurarea odihnei active	1. Pregătirea fizică generală şi specială 2. Perfecţionarea procedeului de specialitate 3. Dezvoltarea rezistenţei în toate procedeele de înot 4. Dezvoltarea forţei şi supleţii braţelor şi picioarelor 5. Creşterea vitezei pure 6. Învăţarea startului şi a întoarcerii de concurs					1. Pregăt. fizică generală şi specială. 2. Perfect. stilului de concurs. 3. Dezvol. rezistenţei în ritm mediu 4. Creşt. vitezei în mişcarea de braţe şi picioare 5. Creşt. vitezei pure 6. Educar. sportivilor în spiritul de a învinge		Aceleaşi obiective ca în perioada pregătitoare cu accent pe corectările tehnice		Aceleaşi obiective ca în per. fundamentală de vară cu accent pe mărirea vitezei	În anul II obi Se accentuează perfec Obiectivele se fix			
Mijloacele perioadelor de antrenament	1. Gimnastică de bază şi specială 2. Sporturi de iarnă 3. Jocuri în apă, distracţii şi baie liberă	1. Gimnastică pentru dezvol. fizică generală şi pentru pregătirea fizică specială. 2. Încălzirea prin diferite procedee de înot : 200 m. 3. Exerciţii pentru perfecţion. procedeului de specialitate (înot fără respiraţie, înot în alunecare, etc.) 4. Înot în diferite procedee tehnice pentru dezvoltarea rezistenţei : 1200 m. 5. Exerciţii de braţe şi picioare : 200—400 m. 6. Sprinturi uşoare şi ştafete pe distanţe de 20—25 m. totalizînd 50 m. 7. Relaxare prin jocuri, sărituri şi baie liberă.					1. Gimnas. 2. Încălzire: 400 m. 3. Exerciţii pentru perfecţionarea stilului 4. Înot în ritm mediu : 200 m 5. Braţe şi picioare : 100—200 m. 6. Sprint. şi ştafete Total 50 m. 7. Relaxar. prin jocuri, sărituri şi înot relaxat		După cîteva zile de acomod. cu apa şi aerul de la bazinul acoperit, se reiau antren. pe aceeaşi bază ca în perioada pregătitoare însă cu accent pe corectările tehnice ale procedeului de specialitate. Totalul lecţiei atinge 1600 m		Acelaşi antrenament ca în perioada fundamentală de vară. Se poate concura pe distanţe de 50 m.	Aceleaşi mijloace ca în perioada de tranziţie din anul I			Volumul 1. Gimnastică 2. Încălzire 300 m 3. Exerciţii pentru ţionarea proced specialitate. 4. Rezistenţă: 140 5. Exerciţii pentr şi picioare: 3 6. Sprinturi şi şt distanţe de 25 7. Exerciţii de prin jocuri cu sărituri şi bai
Numărul lecţiilor săptămînal	2 la bazin 4 gimn. şi sp. a jutăt.	4 lecţii de înot şi 2 lecţii de gimnastică şi sporturi ajutătoare					6 lecţii de înot; gimnastică în fiecare dimineaţă		4 lecţii de înot; 2 lecţii de gimnastică				2 la bazin 4 sporturi ajutătoare	5 lecţii de înot şi de gimnastică şi ajutătoare			

...NTRU COPIII ÎN VÎRSTĂ DE 12 — 13 ANI

...și specială
...toate procedeele de înot și învățarea perfectă a startului și întoarcerilor
...ezei de bază și a rezistenței pe distanțe din ce în ce mai mari
...ale și de voință

... la nivelul recordurilor de copii categoriei a II-a de clasificare sportivă							Anul III; Obținerea rezultatelor apropiate de categoria I											
Iun.	Iul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
* * * * * * *			* * * *					* * * * * * * * * * *					* * * *		* * * * * * * * * * * *			

	Fundamentală (de vară)	Intermediară	Fundam. (de iarnă)	Tranz.	Pregătitoare	Fundamentală (de vară)	Intermed.	Fundamentală (de iarnă)
...ele, în general, sînt aceleași. ...erea vitezei și a rezistenței și ...ea tehnicii înotului. ...după ce s-au analizat rezultatele ...zate în anul I.					În anul III obiectivele perioadelor sînt fixate pe baza obiectivelor generale și pe baza analizei activității și rezultatelor din anul II. Volumul și intensitatea efortului trebuie dozate în raport cu dezvoltarea fizică a copiilor			

...crește pînă la 2000 m, iar totalul ...turilor ating 100 metri					Volumul lecțiilor crește la 2500—3000 metri, iar totalul sprinturilor atinge 200 m.			
	1. Gimnastică 2. Încălzire : 600 m. 3. Exerciții pt. perfecționarea stilului 4. Înot în ritm mediu : 400 m. (2×200 m ; 4×100 m ; 8×50 m ; 16×25) m.) 5. Ex. de brațe și picioare în ritm mediu : 150—250 m. 6. Sprinturi și ștafete pe 50 m. 7. Înot relaxat.	Se lucrează la fel ca în perioada pregătitoare cu accent pe creșterea vitez.	Se lucrează la fel ca în perioada fundamentală de vară Se poate concura pe 100 m.	Se accentuează practicarea schiului	1. Gimnastică 2. Încălzire : 400 m. 3. Perfecționarea stilului de concurs 4. Rezistență în toate procedeele de înot : 1600—2000 m. 5. Ex. brațe și picioare : 400—500 m. 6. Sprinturi și ștafete pe 50 m. 7. Ex. de relaxare cu mingea de polo	1. Gimnastică 2. Încălzire : 800 m. 3. Ex. pentru perfecționarea stilului de concurs 4. Înot în ritm mediu crescînd: 800 m.(2×400 m; 4×200 m. ; 8×100 m. ; 16×50 m.) 5. Ex. de brațe și picioare în ritm mediu : 200—300 m. 6. Sprinturi și ștafete pe 50 m. 7. Înot relaxat	Se lucrează la fel ca în perioada pregătitoare cu accent pe dezvoltarea rezistenței în ritm diferit	Se lucrează la fel ca în perioada fundament. (de vară) Se poate concura în proba de 400 m. liber.
	6 lecții de înot; gim. în fiecare dimin.	5 lecții de înot; 2 lecții de gimnastică	6 lecții de înot; gim. de dimin.	2. înot 4. schi	Se fac 6 lecții de înot pe săptămînă			
					2 lecții de gimnastică și sporturi ajutătoare		2 lecții de gimn. și sp. ajutăt.	Gimn. în fiecare dimineață.

De asemenea, craulistii care nu lucrează bine pe braţul de inspiraţie, înotînd craul în alunecare cu un singur braţ îşi pot concentra atenţia asupra acestei mişcări şi în acest fel corectarea se face mai repede şi mai uşor. Pentru corectări tehnice se foloseşte şi înotul cu mişcări simultane de braţe.

Înotătorul de craul pe spate care vîsleşte mai puternic cu un braţ, se va corecta prin înot craul pe spate cu mişcarea braţelor de bras pe spate.

Exerciţiile pentru perfecţionarea stilului trebuie date de antrenor în scopul corectării şi formării tehnicii individuale fără a-i obosi pe copii. De aceea ele trebuie executate pe distanţe scurte, cu pauze în care antrenorul va da indicaţiile tehnice necesare.

4. Înot lent în diferite procedee tehnice pentru dezvoltarea rezistenţei. După o mică pauză în apă, copiii vor înota începînd cu procedeul de specialitate şi continuînd în alte procedee tehnice, o distanţă de 1000—1200 m.

Într-un ciclu săptămînal distanţele de parcurs se pot grada în felul următor: luni: 4 x 300 m în patru procedee tehnice; marţi: 3 x 400 m în trei procedee tehnice; joi: 2 x 600 m în stil şi contrastil, de exemplu craul pe piept şi craul pe spate; vineri: 1200 m într-un procedeu tehnic.

În fiecare săptămînă distanţa totală de înot pentru rezistenţă (1200 m) va fi parcursă în alt procedeu tehnic, excepţie făcînd numai înotul fluture şi delfin care trebuie gradat cu prudenţă deoarece solicită un efort mărit.

După înotul de rezistenţă se face o pauză mai mare (10—15 minute) pe uscat, în care timp copiii se odihnesc, îmbrăcaţi în halat sau trening.

5. Exerciţiile de braţe şi picioare. După pauză copiii vor înota o distanţă de 200—400 m cu braţele sau picioarele. Pentru antrenamentul de braţe este necesar ca picioarele să fie menţinute pe apă cu ajutorul unei mici plute, pentru acei copii cărora le cad picioarele la fund.

Antrenamentul de picioare se poate efectua după necesitate cu mîinile întinse înainte pe apă sau susţinute de o scîndură de antrenament.

6. Sprinturi uşoare şi ştafete. Lecţiile de înot trebuie să cuprindă — cel puţin o dată pe săptămînă — şi înot de viteză pe distanţe scurte.

Pentru dezvoltarea vitezei, copiii vor înota o dată sau de două ori pe distanţe de 20—25 m din elan, adică cu mişcări rapide, dar neforţate, pentru a-şi putea forma o tehnică eficace într-un ritm rapid.

Antrenorul trebuie să fie foarte atent, deoarece copiilor le place întrecerea. Acest spirit de întrecere trebuie dezvoltat fără să dăuneze sănătăţii copiilor şi nici tehnicii înotului.

Înotul de viteză se poate executa individual contra cronometru şi pe grupe, sau sub formă de ştafete pe grupe.

7. Exerciţii pentru însuşirea şi perfecţionarea startului şi a întoarcerilor. Aceste exerciţii se pot executa la începutul lecţiei sau către sfîrşitul ei.

Antrenorul trebuie să acorde de la început o atenţie deosebită mai ales însuşirii unei tehnici eficace a startului, introducînd în lecţie chiar şi exerciţii de sărituri în apă, pentru ca să deprindă copiii să intre în apă cu corpul perfect întins.

8. Exerciţii de relaxare. Toate lecţiile se vor încheia cu exerciţii de relaxare, care vor dura 5—10 minute. Se pot executa exerciţii de relaxare sub formă de jocuri care nu necesită un efort mare, sau sub formă de baie liberă.

Lecţiile trebue întocmite în aşa fel încît să aibă un bogat conţinut de exerciţii, care însă să nu depăşească un total de 1600 m.

Perioada pregătitoare va continua şi cu lecţii la bazinul descoperit, pînă ce copiii intră în vacanţa de vară.

Perioada fundamentală (vară). În timpul verii copiii pot merge în fiecare zi la bazin. Ei trebuie să fie obişnuiţi cu atmosfera concursurilor. În acest scop obiectivele acestei perioade vor prevedea:

a) continuarea pregătirii fizice generale şi speciale;

b) perfecţionarea stilului de concurs;

c) dezvoltarea rezistenţei necesară înotului într-un ritm mediu;

d) creşterea ritmului mişcărilor de braţe şi picioare;

e) creşterea vitezei;

f) educarea copiilor în spiritul de a învinge.

Conţinutul lecţiilor de antrenament va fi următorul:

1. Exerciţii de gimnastică specială.

2. Înot în diferite procedee tehnice, totalizînd 400 m.

3. Exerciţii pentru perfecţionarea stilului personal. În general se vor folosi unele dintre exerciţiile executate în timpul perioadei pregătitoare. Se va pune accen-

tul pe respectarea tehnicii corecte în timpul înotului în ritm mai rapid.

4. Înotul în ritm moderat. Copiii care au o rezistență mai mare în înotul lent, vor începe să înoate pe distanțe mai scurte într-un tempo potrivit, din două în două zile, respectînd următorul ciclu : ziua I : 4 x 50 m mixt ; ziua a III-a : 2 x 100 m în stil și contrastil ; ziua a V-a : 200 m în procedeul ales.

Acest antrenament va pregăti pe copii pentru antrenamentele de rezistență din anii următori. În zilele II, IV și VI se va înota lent, pe o distanță de 400 m, în cîte un procedeu tehnic.

5. Exerciții de brațe și picioare, pe distanțe de 100—200 m, parcurse într-un tempo moderat. Se execută alternativ, într-o zi exercițiile de picioare, iar în ziua următoare exercițiile de brațe.

6. Înotul de viteză. Se efectuează maximum trei antrenamente de viteză în ciclul săptămînal, insistîndu-se asupra creșterii vitezei și dezvoltării rezistenței de a înota pe o distanță pînă la 50 m. De exemplu, pentru copilul care a reușit să înoate 25 m din elan, în săptămînile următoare distanța va fi mărită la 30—40 și apoi la 50 m.

7. Exercițiile de relaxare vor fi aceleași ca în perioada pregătitoare : jocuri, baie liberă, sau înot relaxat. Volumul lecțiilor va fi redus la 1000 m, astfel ca să nu depășească 6000 metri într-un ciclu săptămînal.

În fiecare dimineață copiii vor executa un program de gimnastică de 15 minute, în aer liber.

Ei vor participa la concursurile rezervate lor pe distanțele de 25 m și 50 m pentru cei mai mari la o singură probă, o dată pe lună pentru cei mici și la 2—3 săptămîni pentru cei mai mari. Perioada fundamentală va dura toată vara.

Perioada intermediară. Odată cu începerea școlii copiii vor trece la un program asemănător celui din perioada pregătitoare. Ei vor face 4 lecții de înot și 2 lecții de gimnastică pe săptămînă. Obiectivele rămîn aceleași ca în perioada pregătitoare, punîndu-se accentul pe pregătirea tehnică. Se corectează stilul de concurs la procedeul ales, și în acest timp se poate trece la perfecționarea altui procedeu de înot.

După cîteva zile de acomodare cu apa și cu aerul de la bazinul acoperit, se reiau antrenamentele care sînt clădite pe aceeași bază ca în perioada pregătitoare.

Perioada fundamentală (de iarnă). — Această perioadă de concursuri se desfășoară în mod obișnuit în lunile noiembrie și decembrie.

Copiii vor concura pe distanțe de maximum 50 m și numai la o singură probă într-un concurs.

Pentru copiii din primul an de antrenament este suficient dacă iau parte la trei concursuri în toată luna decembrie.

Obiectivele și mijloacele rămîn în general aceleași ca în timpul perioadei fundamentale (de vară), însă numai cu 4 lecții de înot pe săptămînă.

La sfîrșitul anului antrenorul va analiza, pe baza evidenței, în ce măsură au fost realizate obiectivele propuse, cum s-au dezvoltat copiii, ce rezultate sportive au realizat, etc.

Această privire de ansamblu asupra muncii desfășurate în primul an de antrenament și pe baza orientării din planul de perspectivă îl va ajuta la întocmirea planului de antrenament pentru anii următori.

Planificarea și conținutul antrenamentului de perspectivă pe următorii doi ani

Planul de perspectivă pentru următorii doi ani va trebui să indice o gradare a volumului și intensității exercițiilor de înot ținînd seama de vîrsta copiilor.

În cel de al doilea an de antrenament, obiectivele performanțelor pentru copiii de 13—14 ani trebuie să prevadă rezultate sportive la nivelul recordurilor republicane de copii pe distanța de 50 m, iar cei care vor înota 100 m vor trebui să obțină rezultate la nivelul categoriei a II-a de clasificare.

Pentru aceasta este necesar să se insiste mai mult asupra pregătirii fizice generale și speciale decît în primul an. Copiii vor trebui să-și perfecționeze și mai mult stilul personal și să învețe noi elemente din tehnica înotului. Rezistența la înot trebuie să crească progresiv, pînă la 1500 m înot fără oprire, iar viteza pe distanțe mici (25 m și 50 m) trebuie să fie mereu îmbunătățită.

În anul doi copiii vor lua parte la un număr mai mare de concursuri. Se va concura la o singură probă din două în două săptămîni, iar în perioada de competiții se poate concura în fiecare săptămînă. Din această cauză perioadele fundamentale vor fi mai lungi cu 2—3 săptămîni față de anul precedent.

Volumul lecţiilor de înot va creşte pînă la 2000 m însă totalul sprinturilor dintr-o lecţie nu va depăşi 100 m.

În linii mari, obiectivele şi mijloacele perioadelor de antrenament vor fi asemănătoare cu cele din primul an.

În perioada de tranziţie, care va dura toată luna ianuarie, se schimbă natura efortului prin practicarea sporturilor de iarnă şi în special se va practica schiul. În acest timp copiii vor trebui să vină la bazin de 2 ori pe săptămînă pentru a nu pierde acomodarea cu apa. Lecţiile la bazin vor cuprinde jocuri, sărituri în apă şi baie liberă.

În perioada pregătitoare, care va dura 4 luni şi jumătate — de la începutul lunii februarie pînă la mijlocul lunii iunie — gradarea efortului se va face şi prin mărirea numărului de lecţii. Se vor face 5 lecţii de înot şi 2 lecţii de gimnastică pe săptămînă.

În aceste lecţii se va pune accentul pe perfecţionarea procedeului de specialitate şi pe dezvoltarea rezistenţei şi vitezei. Conţinutul lecţiilor va fi următorul :

1. Gimnastică specială.
2. Încălzire prin înot în diferite procedee tehnice totalizînd 300 m.
3. Exerciţii pentru perfecţionarea procedeului de specialitate.
4. Înot lent pentru dezvoltarea rezistenţei în diferite procedee tehnice, totalizînd 1400—1600 m.
5. Antrenament de braţe şi picioare în ritm lent, pe distanţa de 300—500 m.
6. Sprinturi şi ştafete pe distanţe pînă la 50 m.
7. Exerciţii de relaxare care vor consta în jocuri cu mingea mică de polo şi baie liberă.

După înotul de rezistenţă este necesar să se dea o pauză mai mare (10 minute).

Dintre cele 5 lecţii săptămînale, lecţia a III-a va avea un caracter de pregătire fizică în apă prin jocuri cu mingea şi diferite distracţii. În acest fel înotul va deveni şi mai plăcut pentru copii.

În perioada fundamentală (de vară) copiii vor înota în fiecare zi, iar dimineaţa vor face exerciţii de gimnastică în aer liber timp de 15 minute. În lecţiile de înot se va pune accentul pe dezvoltarea vitezei.

Lecţiile din perioada fundamentală vor avea următorul conţinut :

1. Gimnastică specială.
2. Încălzire prin înot în diferite procedee tehnice pe distanţa de 600 m.
3. Exerciţii pentru perfecţionarea stilului de concurs.
4. Înot în ritm mediu crescînd pe distanţa de 400 m în următorul ciclu săptămînal : ziua I : 400 m stil ; ziua a II-a : 2 x 200 m stil şi contrastil ; ziua a III-a : jocuri ; ziua a IV-a : 4 x 400 m în 4 procedee diferite ; ziua a V-a : 8 x 50 m în 4 procedee diferite ; jumătate din distanţă va fi parcursă în procedeul ales ; ziua a VI-a : concurs la o singură probă.
5. Antrenament de braţe şi picioare în ritm mediu, pe distanţe de 150—250 m.
6. Sprinturi pe distanţe de 50 m ; se fac maximum 2 sprinturi, în cel mult 3 lecţii pe săptămînă.
7. Înot relaxat şi baie liberă.

După fiecare exerciţiu se dau pauze în apă, iar între înotul în ritm mediu şi antrenamentul de braţe şi picioare se dă o pauză mai mare pe uscat.

În perioada intermediară, care se va desfăşura la bazinul descoperit, lecţiile de antrenament vor fi întocmite pe aceleaşi baze ca în perioada pregătitoare. În acest timp se poate perfecţiona un alt procedeu tehnic.

Perioada fundamentală de iarnă va avea o durată mai mare ca în primul an de antrenament de la mijlocul lunii noiembrie pînă la sfîrşitul lunii decembrie.

Copiii care în timpul verii nu au concurat pe distanţa de 100 m vor putea înota în acest timp cel puţin o dată pe această distanţă.

Pregătirea pentru proba de 100 m se va face prin antrenamentul pe intervale. De exemplu : înotătorul care pe distanţa de 50 m are o viteză de 33 secunde însă nu are rezistenţa de a parcurge în tempo egal toată cursa va avea graficul de concurs cu următorul aspect : pe primii 50 m va trebui să înregistreze 34 secunde, iar pe următorii 50 m 40 secunde, deci rezultatul care trebuie atins pe 100 m este 1'14".

Pentru aceasta el va trebui să înoate în lecţiile de antrenament de două ori pe săptămînă, primii 50 m din elan cu plecare de pe bloc-start în 34 secunde şi după o pauză de 3 minute în apă, următorii 50 m în 37 secunde cu plecare de la peretele bazinului.

În lecţiile următoare va trebui să reducă treptat pauza pînă la 30 secunde, după care va concura pe distanţa de 100 m.

O altă metodă de antrenament pentru dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză

este lungirea treptată a distanței. Astfel, într-o săptămînă se va înota 75 m, iar în săptămîna următoare 90 m, pînă se reușește să se parcurgă toată distanța cu o viteză uniformă.

În acest antrenament condiția de bază este ca înotătorul să-și păstreze pe toată lungimea distanței de parcurs o cadență egală a mișcărilor.

În această perioadă antrenorul trebuie să dozeze cu grijă efortul în lecție pentru copii, deoarece înotul în proba de 100 m necesită un efort mare.

Copiilor care în cel de al doilea an de antrenament au obținut categoria a II-a de clasificare sportivă la o probă de 100 m în anul III li se va fixa ca obiectiv principal realizarea unei performanțe apropiată de categoria I. De altfel cei care au depășit vîrsta de 14 ani vor trebui să concureze în probele juniorilor de 15—16 ani.

Pentru aceasta obiectivele pe perioade vor trebui să indice o creștere a vitezei și rezistenței. Volumul lecțiilor de înot se ridică la 2500—3000 m, iar totalul sprinturilor într-o lecție va fi de 200 m.

În anul III de pregătire se vor face 6 lecții pe săptămînă, dintre care 4 lecții sînt de înot, o lecție de jocuri în apă — în special jocuri cu mingea de polo — și o lecție (ultima din ciclul săptămînal) rezervată pentru concursuri de verificare.

Împărțirea anului pe perioade se va face în felul următor :

Perioada de tranziție în luna ianuarie ; perioada pregătitoare din luna februarie pînă la sfîrșitul lunii mai ; perioada fundamentală (de vară) în lunile iunie, iulie și august ; perioada intermediară în lunile septembrie și octombrie ; perioada fundamentală de iarnă în lunile noiembrie și decembrie.

Astfel perioada fundamentală va fi mărită în total la 5 luni.

În timpul anului se va pune accentul pe pregătirea fizică generală. Astfel, în luna ianuarie se va practica schiul, iar în timpul perioadei pregătitoare se va pune un accent mai mare pe gimnastică și pe sporturi ajutătoare (atletism, jocuri sportive, etc.).

În cel de al III-lea an de antrenament, tinerii înotători și-au precizat procedeul de concurs în care vor să atingă viitoarele performanțe.

Deci obiectivul tehnic va fi perfecționarea în procedeul de specialitate și perfecționarea startului și a întoarcerii.

Lecțiile vor fi întocmite pe aceleași baze ca în anul precedent, însă cu o dozare mai mare a efortului.

În perioada pregătitoare lecțiile vor avea următorul conținut :

1. Gimnastică specială.

2. Încălzirea prin înot și diferite exerciții de înot pe o distanță de 400 m.

3. Exerciții pentru perfecționarea stilului individual, a startului și a întoarcerii.

4. Înot pentru dezvoltarea rezistenței pe distanțe de 1600—2000 m în diferite procedee tehnice. Acest lucru se face în lunile februarie și martie. În lunile aprilie și mai se înoată 800—1200 m în ritm mediu crescut pe distanțe din ce în ce mai mici și cu pauze corespunzătoare între distanțe.

Astfel în ciclul săptămînal se înoată : luni : 800 m ; marți : 400 m în procedeul de specialitate și 400 m în contrastil ; miercuri : este zi rezervată pentru jocuri cu mingea ; joi : 2 x 200 m în procedeul ales și 2 x 200 m în alte procedee ; vineri : 4 x 100 m în procedeul de specialitate și 4 x 100 m în alte procedee de înot ; sîmbătă : zi de verificare.

În fiecare săptămînă distanțele vor fi parcurse mai repede conform unui grafic întocmit de antrenor.

5. Antrenamentul de brațe și picioare se va efectua pe distanța de 400—600 m.

6. Sprinturile și ștafetele se vor executa tot pe distanța de 50 m, însă repetate de 3—4 ori.

7. Exercițiile de relaxare vor consta în joc cu mingea de polo sau înot relaxat și baie liberă.

În perioada fundamentală lecțiile vor cuprinde :

1. Gimnastică specială.

2. Încălzire prin înot în diferite procedee și exerciții totalizînd 800 m.

3. Exerciții pentru perfecționarea stilului, după necesități.

4. Înot în ritm mediu (pe intervale). În ciclul săptămînal se introduc distanțele de 16 x 50 m în locul distanțelor de 8 x 100 m sau 4 x 200 m.

5. Antrenament de brațe și picioare pe distanța de 200—300 m.

6. Antrenament de viteză (pe intervale) pentru proba de concurs.

7. Înot relaxat și baie liberă.

Înaintea concursurilor conținutul lecțiilor poate avea și următoarea înfățișare : 1. Gimnastică specială. 2. Încălzire individuală. 3. Antrenament pe intervale pentru proba de concurs. 4. Antrenament de brațe sau picioare. 5. Înot relaxat pe o distanță de 800 m. 6. Baie liberă.

La antrenamentul de viteză antrenorul este dator să indice pauzele necesare dintre distanțele de parcurs, în așa fel ca înotătorul să aibă timp suficient de odihnă înainte de a începe să înoate un nou parcurs. De asemenea între diferitele exerciții din lecție sînt necesare mici pauze în apă sau chiar pe uscat.

În perioada fundamentală (de iarnă) conținutul lecțiilor de antrenament va fi la fel ca în timpul perioadei fundamentale (de vară) din anul anterior.

La sfîrșitul celui de al treilea an de antrenament antrenorul va trebui să fixeze lotul tinerilor înotători care vor continua să se antreneze la înot și lotul viitorilor jucători de polo pe apă.

Tinerii înotători care au o bună dezvoltare fizică vor putea începe în anul următor antrenamente de intensitate mai mare în vederea realizării performanțelor de valoare.

Inotul în complexul G.M.A.

Marea popularitate a complexului sportiv G.M.A. se explică prin aceea că multilateralitatea probelor asigură celor care se pregătesc şi obţin normele, o dezvoltare fizică armonioasă, pregătire fizică generală, un organism care face faţă mai uşor cerinţelor muncii zilnice şi eforturilor activităţii sportive.

Printre disciplinele sportive cuprinse în complexul G.M.A. un loc de seamă îl ocupă înotul. Şi acest lucru este explicabil dacă ne gîndim că practicarea acestui sport influenţează favorabil dezvoltarea organismului în creştere, are o acţiune binefăcătoare asupra sistemului circulator, măreşte puterea de muncă a inimii, dezvoltă aparatul respirator şi măreşte capacitatea vitală a plămînilor. Înotul practicat în condiţii igienice, folosind factorii naturali de călire, este un excelent stimulent al sistemului nervos. De asemenea este bine cunoscut caracterul utilitar al înotului (salvarea de la înec, căutarea unui obiect căzut în apă, transportul diferitelor obiecte peste cursul unei ape etc.).

Făcînd numai o scurtă analiză a normelor de înot din cadrul complexului sportiv G.M.A., se constată că ele ţin seama de particularităţile de vîrstă şi sex, că acestea permit o însuşire şi o pregătire succesivă, începînd cu distanţele cele mai scurte (25 m) pînă la distanţe care presupun posedarea tehnicii acestei ramuri de sport într-o măsură destul de avansată.

Perioada de timp în care un tînăr trebuie să ajungă de la parcurgerea distanţei de 25 m la cea de 300 metri nu este prea scurtă. Distanţa de 25 m se cere copiilor de 12—13 ani, iar cea de 300 m tinerilor care au împlinit 17 ani.

Cerinţele din cadrul complexului G.M.A. referitoare la înot reprezintă un „minim" de cunoştinţe în această ramură de sport necesară oricărui cetăţean al ţării noastre. Aceasta reiese şi mai evident din faptul că normele nu impun aspiranţilor nici parcurgerea distanţei într-un anumit timp şi nici folosirea obligatorie a unui anumit procedeu tehnic, la nici unul din gradele complexului. Totuşi, învăţarea acestui „minim" presupune multă exigenţă, atît din partea aspiranţilor cît şi din partea antrenorilor, instructorilor, examinatorilor.

De la început trebuie să tindem spre însuşirea unor deprinderi corecte, spre automatizarea acestor deprinderi corect însuşite în aşa măsură încît tînărul să capete siguranţă în apă, ceea ce va uşura trecerea firească de la cerinţele unei categorii de vîrstă la alta, de la gradul F.G.M.A. la

gradul II. Numai în acest fel putem avea garanţia folosirii cunoştinţelor în cazurile de nevoie pe care le pune viaţa în faţa noastră, numai în acest fel putem să asigurăm posibilitatea trecerii la înotul sportiv, în luptă cu secundele şi zecimile de secundă.

Gradul F.G.M.A.

Înot fără timp în :	12 — 13 ani		14 — 15 ani	
	Băieţi	Fete	Băieţi	Fete
Apă stătătoare	25 m	25 m	50 m	50 m
Apă curgătoare	50 m	50 m	100 m	100 m

G.M.A. Gradul I

Bărbaţi

Înot fără timp în :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Apă stătătoare	100 m	100 m	100 m	100 m	50 m
Apă curgătoare	200 m	200 m	200 m	200 m	100 m

G.M.A. Gradul I

Femei

Înot fără timp în :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Apă stătătoare	100 m	100 m	100 m	50 m
Apă curgătoare	200 m	200 m	200 m	100 m

G.M.A. Gradul II

Bărbaţi

Înot fără timp în :	17 — 25 ani	26 — 32 ani	33 — 40 ani	41 ani în sus
Bazin sau apă stătătoare	300 m	300 m	300 m	200 m

G.M.A. Gradul II

Femei

Înot fără timp în :	17 — 25 ani	26 — 32 ani	33 ani în sus
Bazin sau apă stătătoare	200 m	150 m	150 m

Pregătirea aspiranţilor pentru obţinerea normei de înot este mai dificilă decît pentru celelalte probe ale complexului, de aceea organizarea acestei pregătiri trebuie rezolvată de colectivul sportiv. Lipsa de preocupare din partea colectivului şi a comisiei G.M.A., faţă de problema înotului, lăsarea aspiranţilor să-şi rezolve singuri pregătirea pentru trecerea nor-

mei de înot, poate să prejudicieze activitatea G.M.A. pe un an întreg. Nerezolvarea problemei înotului poate provoca anularea tuturor celorlalte norme trecute de către aspiranţi şi implicit lipsirea acestora de insigna G.M.A.

Prima sarcină în organizarea procesului de pregătire, este delimitarea diferitelor categorii ale aspiranţilor. Trebuie stabilită grupa celor care nu ştiu să înoate şi grupa celor care practică înotul. Din aceste două grupe fac parte şi sportivii din secţiile pe ramuri de sport, care participă în competiţii dar care nu au obţinut norma la înot. Grupa celor care nu ştiu să înoate, intră în centrul preocupării comisiei G.M.A., pentru care se va organiza un curs de iniţiere sub conducerea unui specialist. În cazul cînd acest curs nu se poate organiza în cadrul colectivului, situaţie destul de frecventă, se va asigura participarea aspiranţilor la cursurile populare de înot, care se organizează pe întreg cuprinsul ţării, în lunile de vară, la bazine, ştranduri şi în alte părţi.

Pentru grupa celor care ştiu să înoate pregătirea va fi mai simplă. În majoritatea cazurilor în aceste grupe se urmăreşte eliminarea deprinderilor greşit însuşite şi concomitent cu aceasta mărirea rezistenţei. Şi în acest caz organizarea revine tot colectivelor sportive, care îşi vor organiza munca pe baza unui program bine stabilit şi sub conducerea unui tehnician cu cunoştinţe corespunzătoare.

Pregătirea şi obţinerea normelor de înot de către sportivii diferitelor secţii pe ramuri de sport este strîns legată de activitatea competiţională a secţiei. Deci ţinînd seama de calendarul sportiv, la întocmirea planului de studii pe anul respectiv antrenorii secţiilor vor prevedea şi pregătirea şi obţinerea normei de înot de către membrii secţiei. Considerăm că în acest articol nu mai este necesar să lămurim „dacă au sau nu voie sportivii diferitelor discipline să înoate".

Vorbind despre pregătirea aspiranţilor la insigna G.M.A. pentru obţinerea normei de înot nu se poate să nu ne oprim asupra tineretului studios, care fiind în vacanţă chiar în lunile de vară, nu este cuprins în cadrul organizat al şcolii. Sarcina profesorilor de educaţie fizică, în cazul cînd la începutul sau sfîrşitul anului şcolar nu au reuşit să rezolve problema „înotului", este să îndrume şi să urmărească activitatea elevilor şi studenţilor în timpul verii. Un număr mare de elevi îşi petrec vacanţa în tabere şi colonii, staţiuni balneo-climaterice, la mare şi în alte părţi unde e posibilă practicarea înotului şi pregătirea lor pentru trecerea normei G.M.A. O bună îndrumare a acestei munci poate rezolva trecerea normei de înot de către tineretul studios, chiar în timpul vacanţei, uşurîndu-se astfel considerabil sarcina profesorilor de educaţie fizică, din timpul anului şcolar.

Ultima verificare a gradului de pregătire a aspiranţilor trebuie să o reprezinte concursurile. Organizarea lor trebuie să se bucure de o atenţie deosebită. Organele şi organizaţiile sportive, cei care administrează bazinele, ştrandurile, centrele de înot, etc., trebuie să întocmească un program al acestor baze încă la începutul sezonului de înot, program în care cel puţin de două ori pe săptămînă să figureze „concursuri pentru trecerea probelor G.M.A." Bine popularizate aceste concursuri dau posibilitatea planificării muncii şi în cadrul colectivelor sportive.

Organizarea revine — natural — comisiilor de specialitate, caracterul popular al concursurilor nediminuînd importanţa lor. Ca la orice concurs bine organizat, obţinerea normelor G.M.A. trebuie să se bucure de un cadru sărbătoresc, cu program pe ore şi minute, ordine şi punctualitate.

Numărul mare de participanţi, înscrierea concurenţilor, trecerea normelor reuşite în carnetele de aspirant, impun o funcţionare ireproşabilă a secretariatului.

Colectivele sportive trebuie să se îngrijească ca toţi aspiranţii să se prezinte la aceste concursuri oficiale, pentru a nu exista nici o suspiciune asupra valabilităţii normelor obţinute. De altfel noul regulament al complexului sportiv G.M.A., numai în cazuri cu totul excepţionale admite trecerea normelor G.M.A. în aşa-zise „concursuri de casă" şi atunci în prezenţa a doi examinatori oficiali numiţi de C.C.F.S., prin decizie.

Noul regulament al complexului sportiv G.M.A., ţinînd seama de specificul unor localităţi în care nu sînt posibilităţi de practicare a înotului, prevede înlocuirea acestuia, în funcţie de grad, cu următoarele probe :

La gradul F.G.M.A. 12—13 ani probele care se cer în locul înotului sînt :

P r o b a :	Băieţi	Fete
Schi 2 km sau	fără timp	fără timp
Cros (iarna)	600 m în 4'	400 m în 3'30"

Înlocuirea se poate face numai pe baza deciziei comitetelor pentru cultură fizică şi sport regionale sau Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport a oraşului Bucureşti.

La înlocuirea înotului cu proba de cros (iarna) se va recurge numai în ultimă instanţă. Concursurile se vor organiza de către comisiile locale de atletism, numai în perioada decembrie—martie. Îmbrăcămintea obligatorie : treninguri sau haine obişnuite şi ghete sau bocanci.

La gradul F.G.M.A. 14—15 ani înlocuirea probei de înot se face în aceleaşi condiţii ca la categoria precedentă, probele fiind :

P r o b a :	Băieţi	Fete
Schi sau	3 km în 30'	2 km în 24'
Cros (iarna)	800 m în 5'30"	600 m în 4'

La G.M.A. gradul I înlocuirea probei de înot pune în faţa aspiranţilor cerinţe, care din punct de vedere utilitar să „compenseze", în proporţie cît mai mare, absenţa înotului.

Pentru *bărbaţi* proba de înot poate fi înlocuită cu următoarele probe :

P r o b a :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Călărie 4 km sau	30′	30′	30′	30′	30′
Ciclism 20 km	60′	55′	60′	1 h 05′	1 h 10′

La proba de călărie, aspiranţii vor parcurge distanţa de 4 km, în timpul de 30' fiind incluse şi următoarele condiţii :

— punerea şeii şi a înfrîierii ;
— încălecare de pe loc ;
— 15' călărit la pas şi trap (2,5 km) ;
— 5' călărit la galop (1,5 km) ;
— oprirea şi descălecarea de pe loc ;
— scoaterea şeii şi a înfrîierii.

Pentru *femei* probele care pot înlocui înotul sînt următoarele :

P r o b a :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Călărie 3 km sau	20′	20′	20′	20′
Ciclism 10 km	37′	35′	37′	40′

La proba de călărie, aspirantele vor parcurge distanţa de 3 km, în timp de 20' fiind incluse şi următoarele condiţii :

— încălecare de pe loc ;
— 12' călărit la pas şi trap (2 km) ;
— 3' călărit la galop (1 km) ;
— oprirea şi descălecarea de pe loc.

Înlocuirea probei de înot la gradul II al complexului sportiv G.M.A. se aprobă de către Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri de la caz la caz, probele şi normele stabilindu-se în funcţie de specificul localităţilor solicitante.

Am expus în rîndurile de mai sus problema înotului în noul complex sportiv G.M.A., cu scopul de a veni în sprijinul colectivelor sportive, atrăgînd în acelaşi timp atenţia asupra importanţei acestei ramuri de sport ca normă componentă a complexului.

Prin rîndurile de mai sus ne adresăm profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor şi instructorilor, care trebuie să aducă un aport simţitor în pregătirea unui număr cît mai mare de aspiranţi pentru obţinerea normei de înot. Numai procedînd astfel, noul complex sportiv G.M.A. poate să-şi realizeze scopul — pregătirea fizică şi morală a tineretului ţării noastre.

După al treilea campionat studențesc de gimnastică

OCTAVIAN BĂNĂȚAN
lector la catedra de ed. fizică
I.M.F. București

În anul 1954 Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport și Ministerul Învățământului au organizat primul campionat studențesc de gimnastică sportivă. În anii următori sarcina organizării acestui campionat a revenit exclusiv Ministerului Învățământului.

Acțiunea a fost binevenită, asigurînd continuitatea activității la gimnastica sportivă, devenită tradițională în învățământul mediu. Fiindu-le asigurată o activitate competițională continuă, legată direct de școală, gimnaștii pregătiți în învățământul mediu pot să-și ridice nivelul tehnic în învățământul superior.

Din primul an, campionatul studențesc de gimnastică a devenit cea mai populară competiție studențească din țară.

Pentru unii studenți ca de pildă pentru cei de la: Institutul Politehnic din București și Cluj, Institutul de Căi Ferate și altele, organizarea campionatului a însemnat reluarea activității de gimnastică sportivă pentru cei mai mulți dintre participanții la concurs. La alte institute ca: Institutul Politehnic din Timișoara și Iași, Institutul de Construcții, Institutul Medico-Farmaceutic, Institutul de Științe Economice-Planificare București, Universitatea Babeș și Institutul Medico-Farmaceutic Cluj, campionatul a contribuit la recrutarea, formarea și promovarea unor noi elemente din rîndul masei de studenți.

Cu toate greutățile de ordin tehnic, organizatoric și administrativ, inerente oricărui început, gimnastica sportivă a pătruns tot mai adînc în rîndul studenților și a devenit o preocupare importantă a catedrelor de educație fizică.

Un merit deosebit revine în acest sens catedrei de educație fizică de la Institutul Politehnic din Timișoara. Ambele echipe pregătite de acest colectiv au fost de 3 ori finaliste, iar echipa de băieți a fost de 2 ori cîștigătoare. De asemenea merită toată lauda catedra de educație fizică de la Universitatea C.I. Parhon din București, care a realizat cele mai mari progrese, precum și asistenții: Carol Eilhard, Nicolae Cruli, Victoria Moldovan, Dinu Grănescu, Valentina Budz, Viorel Rarinca, Stoenescu Gineta, Aurora Maftei și Zolinschi Lidia care datorită unei munci perseverente au realizat rezultate deosebite.

Campionatul studențesc de gimnastică din anul 1954 a fost organizat numai pe echipe. În componența echipelor erau admiși gimnaști de categoria juniori a III-a și a II-a. Din punctajul realizat în concurs, celor de categoria a III-a li se reducea 25% iar celor de la categoria juniori 50%

față de cei de la categoria a II-a ; pentru neconfirmarea categoriei în concurs se aplica o reducere de 50% pentru toate categoriile. În acest an în afară de exercițiile la aparate echipele au prezentat un exercițiu liber ales la sol, executat în ansamblu.

În anul următor componența echipelor s-a limitat numai la nivelul categoriei a III-a iar pentru concurenții din categoria a II-a și I, paralel cu concursul pe echipe, s-a desfășurat un campionat individual, în cadrul căruia se puteau califica de la o etapă la alta primii 3 clasați. Concurenții din categoria a III-a care obțineau un punctaj bun se puteau califica și ei în cadrul concursului individual. Exercițiul liber ales la sol executat în ansamblu, nu a fost menținut.

În ultimul an s-a revenit la prima formulă de constituire a echipelor, din concurenți de categoria a III-a și a II-a și s-a menținut campionatul individual pentru categoria a III-a — II-a — I.

Analizînd sistemul de organizare a campionatelor în cei trei ani constatăm că cele mai modeste cerințe le-a avut campionatul din anul 1955. În urma primului campionat desfășurat la Cluj, unde majoritatea concurenților au fost de categoria a III-a și juniori, la ediția următoare, s-a găsit potrivită măsura de a se renunța la introducerea gimnaștilor de categoria a III-a în echipă. Acest lucru a fost determinat în mare măsură și de slaba pregătire a gimnaștilor la categoria în cadrul căreia au concurat. Astfel, în finala de la Cluj, în anul 1954 din cele 48 concurente (dintre care 29 erau junioare) numai 19 au reușit să-și confirme categoria.

Renunțarea la menținerea gimnaștilor de categoria a II-a în echipă a avut însă și un efect negativ : institutele, pentru a nu-și reduce șansele în concursul pe echipe, au menținut la categoria a III-a gimnaști care erau pregătiți și puteau concura la categoria a II-a, sau au retrogradat pe cei din categoria a II-a la a III-a pentru a-și întări echipele reprezentative, frînînd în acest fel pregătirea lor.

Nu ne referim aici la gimnaștii a căror pregătire nu era suficientă pentru a fi clasificați sau menținuți la cat. II, ci la aceia care avînd reale posibilități și pregătirea necesară, au fost retrogradați de la cat. a II-a la cat. a III-a sau la cei care au fost frînați în obținerea unei categorii superioare.

Ultimul campionat (1956) a soluționat și această problemă admițînd intrarea concurenților de categoria a II-a în componența echipelor.

Pentru angrenarea unui număr cît mai mare de institute, în fiecare an s-a organizat și un campionat local, cu program redus (4 aparate), rezervat institutelor care nu aveau posibilitatea să se pregătească la toate aparatele.

La ambele programe pregătirea tehnică a concurenților s-a îmbunătățit treptat. Astfel, dacă în anul 1954 echipa de băieți cîștigătoare a campionatului a realizat 248,66 puncte iar cea de fete 144,08 puncte în anul 1956 la băieți s-a realizat 285,32 puncte iar la fete 236,45.

Echipa de băieți clasată pe locul V în anul 1954 a realizat 208,10 puncte iar cea de fete 105,51 puncte ; în 1956 pentru același loc în clasament s-au atins 230,25 puncte la băieți și 195,92 puncte la fete.

Este necesară o comparaţie între nivelul pregătirii echipelor de fete şi al celor de băieţi. Nivelul echipelor de băieţi a fost totdeauna mai ridicat şi mai omogen decît al fetelor. În timp ce în anul 1955 între prima şi a 5-a echipă de băieţi exista o diferenţă doar de 18 puncte, la fete diferenţa era de 65 puncte. De asemenea echipele de băieţi sînt mult mai constante decît cele de fete. Astfel, primele 5 echipe din anul 1954 au fost toate finaliste şi în anul 1955 iar patru dintre ele şi în anul 1956. La fete, dintre primele 6 echipe din anul 1954 abia 2 au fost finaliste şi în anul 1955, iar echipa cîştigătoare în anul 1955, în 1956 nici nu ajunge în finală.

Rezultă de aici faptul că la echipele de băieţi activitatea este mai constantă. Elementele formate sînt menţinute şi ridicate continuu.

La fete acest lucru nu se face simţit. Rezultă de asemenea şi lipsa unei aprecieri a valorii reale a echipelor proprii în comparaţie cu celelalte echipe şi cu cerinţele categoriei pentru care concurează. Aşa se explică faptul că echipele de fete ale Universităţii C. I. Parhon şi Institutul Politehnic Timişoara, au pierdut în 1954 la Cluj, în faţa echipei Universităţii Babeş, iar Institutul Medico-Farmaceutic Bucureşti a pierdut la faza de zonă în 1956, cu toate că aveau gimnaste mai bune decît echipele clasate pe locuri superioare.

În acest an, lipsa aprecierii corespunzătoare din partea conducătorilor de echipe a valorii concurenţilor s-a reflectat clar în finala de la Cluj, la toate echipele din provincie, cînd numai echipele bucureştene şi echipa de fete a Institutului Medico-Farmaceutic din Cluj au confirmat categoriile pentru care au concurat. Celelalte echipe: Institutul Politehnic-Timişoara la fete, Institutul Babeş din Cluj la băieţi şi fete, Institutul Politehnic-Cluj la băieţi şi mai ales Institutul Medico-Farmaceutic din Tg. Mureş la băieţi şi fete au fost departe de valoarea necesară categoriei în cadrul căruia au concurat — fapt care le-a adus pierderea unor puncte preţioase.

Cu toată creşterea valorii echipelor de fete, de la primul campionat de gimnastică pînă în prezent, rezultatele sînt încă nesatisfăcătoare. Ele nu numai că nu au depăşit dar nici măcar nu au reuşit să atingă nivelul campionatelor şcolare, deşi acest lucru se impune. Cele 236,45 puncte obţinute de echipele cîştigătoare a campionatului studenţesc, sînt mult prea puţine faţă de 305,95 puncte realizate de echipa cîştigătoare a campionatului şcolar din acest an. Explicaţia nu poate fi alta decît aceea a abandonării practicării gimnasticii de către un număr de gimnaste deja formate, la trecerea lor din învăţămîntul mediu în cel superior, precum şi din partea studentelor care trec în anul III, cînd educaţia fizică nu mai este prevăzută în planul de învăţămînt.

Pe de altă parte sprijinul pe care trebuie să-l acorde colectivele sportive secţiilor de gimnastică este destul de redus, toată activitatea lăsîndu-se în seama catedrelor, care se limitează numai la anii I şi II de studii. Un singur institut face excepţie în această privinţă, Institutul Politehnic Cluj, unde pregătirea gimnaştilor se datoreşte numai colectivului sportiv.

În privinţa participării la acest campionat, marea majoritate a institutelor au depus toate eforturilor pentru a participa şi pentru a avea o cît mai bună comportare. Totuşi mai sînt institute ca: Institutul de Medicină şi Farmacie din Iaşi, şef de catedră Mircea Avram, Institutul Agronomic din Iaşi, şef de catedră Elena Voicu, Institutul Agronomic din Timişoara,

șef de catedră Iosof Nicolae, Institutul de Medicină din Timișoara, șef de catedră Iuliu Ilca, care nu au reușit să se prezinte în nici unul din campionatele organizate pînă în prezent.

In privința organizării s-au înregistrat rezultate deosebit de bune. Merită a fi semnalată organizarea foarte bună din acest an, a fazei pe institut la Universitatea C. I. Parhon din București, a fazei de zonă de la București organizată de Institutul Politehnic București și a fazei de zonă și finală la Cluj, organizată de catedra de educație fizică a Institutului Politehnic din Cluj.

Arbitrajul s-a îmbunătățit de la un an la altul ajungîndu-se în 1956 la un arbitraj corect și imparțial. Diferențele existente încă în sistemul de apreciere al execuției exercițiilor sînt datorite felului de interpretare al execuției unor elemente, care în special la fete a fost destul de diferit de la o localitate la alta.

★

Actualul sistem de organizare a campionatelor studențești nu mai corespunde nivelului pregătirii gimnaștilor din învățămîntul superior și nici intereselor mișcării sportive în general. Pentru acest motiv se impun unele măsuri menite să ajute calificarea în finală a celor mai bune echipe precum și stimularea promovării gimnaștilor spre categorii superioare. Iată care sînt măsurile pe care le considerăm utile pentru progresul gimnasticii în învățămîntul superior :

1. Renunțarea la organizarea campionatului cu două programe diferite.
2. Gruparea echitabilă a echipelor pentru fazele de zonă.
3. Revizuirea sistemului de calcul al punctajului pe echipe.

Organizarea campionatului de gimnastică cu două programe dintre care unul cu toate aparatele și celălalt numai cu patru aparate a fost o măsură potrivită pentru anul școlar 1953—1954 cînd s-a desfășurat primul campionat studențesc de gimnastică. La acea dată, catedrele de educație fizică, abia înființate în învățămîntul superior, nu erau dotate cu aparatura necesară pregătirii echipelor în condițiile unui concurs reglementar, iar cadrele erau în mare parte insuficient inițiate în predarea gimnasticii sportive.

De la primul campionat situația s-a schimbat radical sub toate aspectele. Catedrele de educație fizică s-au consolidat, dotarea lor cu aparatură pentru gimnastica sportivă este rezolvată la toate institutele iar cele 2 cursuri de gimnastică sportivă organizate în anul 1954 și 1955 au îmbunătățit simțitor nivelul de pregătire al cadrelor.

Această măsură, care inițial s-a luat pentru a stimula catedrele în procurarea aparaturii, a descoperirii, pregătirii și promovării de noi elemente, a contribuit la popularizarea gimnasticii în rîndul studenților. Astăzi însă ea a devenit o frînă în calea dezvoltării activității în multe institute. Unele catedre speculează existența a două programe și aleg soluția cea mai comodă, participarea la programul cu 4 aparate. Cum se poate explica participarea Institutului Agronomic N. Bălcescu, a Institutului de Arhitectură din București și a altora la programul cu toate aparatele la fete și la programul cu 4 aparate la băieți ? Se poate afirma că sînt dotate numai pentru programul fetelor ? Sau participarea la progra-

mul redus este mai simplă şi ocuparea unui loc fruntaş în cadrul concursului mai uşoară ?

Pentru acest motiv programul redus nu-şi mai are raţiunea şi institutele trebuie să se întîlnească toate în cadrul aceluiaşi program.

Actuala repartiţie pe zone precum şi stabilirea numărului de participanţi dat de fiecare zonă pentru finală nu corespunde gradului de pregătire şi numărului de studenţi angrenaţi în cadrul campionatului.

Zonele teritoriale sînt reprezentate de echipele cu pregătire inegală şi sînt neproporţional reprezentate la finală în raport cu numărul de studenţi.

De exemplu anul 1954, zona Stalin a avut o singură echipă de fete (şi nici una de băieţi) calificîndu-se fără concurs direct în finală, în 1956 la băieţi cele trei centre universitare (Craiova, Petroşani, Oraşul Stalin) din cadrul zonei Stalin au fost obligate să se constituiască în reprezentativă de zonă pentru a putea forma o singură echipă care să participe în finală, în timp ce zona Bucureşti avea 15 şi 19 echipe în concursul pe zonă.

In ceea ce priveşte gradul de pregătire al gimnaştilor disproporţia este de asemenea evidentă. In timp ce la faza de zonă din Bucureşti, echipa de băieţi a Institutului de Mine clasată pe locul VI obţine 210 puncte, la Iaşi se cîştigă locul I cu 192,62 puncte iar la faza de zonă din Oraşul Stalin echipa reprezentativă a întregului centru universitar realizează abia 212,38 puncte. Acelaşi lucru se constată şi la echipele de fete.

Dacă facem o apreciere asupra reprezentării centrelor universitare în finală în raport cu numărul de studenţi constatăm că deşi numărul de studenţi ai centrului universitar Bucureşti reprezintă peste 50% din totalul studenţilor pe întreaga ţară şi este aproape de trei ori mai mare ca a centrului universitar Cluj — oraşul Bucureşti are dreptul de a califica în finală numai 2 echipe, la fel cu centrul Cluj.

Din această cauză unele dintre cele mai bune echipe nu pot ajunge în finala campionatului în timp ce altele se califică cu prea multă uşurinţă.

Pentru remedierea acestor disproporţii credem că desfiinţarea unor zone (Petroşani, Craiova, Oraşul Stalin) şi repartizarea acestor centre universitare la alte zone ar fi cea mai potrivită soluţie. In privinţa numărului de echipe calificate pentru finală, capitala trebuie să primească dreptul de a prezenta în finală primele trei echipe clasate în faza de zonă.

Sistemul de stabilire a rezultatelor la concursul pe echipe trebuie revizuit pentru gimnaştii care nu realizează punctajul necesar confirmării categoriei. Conform regulamentelor de pînă acum, gimnaştii care nu realizează punctajul necesar confirmării categoriei pierd 50% din punctajul obţinut.

Această măsură face ca un gimnast de categoria a III-a care nu confirmă categoria în concurs să obţină un punctaj mai mic decît un junior care-şi confirmă categoria, iar unul de a II-a mai mic decît unul de categoria a III-a. Mai mult, unul de categoria a II-a care realizează 47 puncte în concurs obţine acelaşi punctaj cu un concurent de la categoria

juniori care a realizat tot 47 puncte și mai puține decît unul de a III-a care a realizat 45 puncte.

Inechitatea este mai evidentă dacă facem o apreciere a greutății exercițiilor de la categoria a II-a față de cele de la categoria juniori și a faptului că pentru confirmarea la categoria a II-a, se cere nota medie 8 la fiecare aparat pe cînd la categoria juniori și a III-a 7,50.

O diferență de punctaj între concurenții de categorii diferite este necesară și credem că ea a fost bine apreciată pînă în prezent. Reducerea aplicată pentru neconfirmare este însă nedreaptă. Ea trebuie revizuită și aplicată în așa fel încît un concurent din categoria a II-a care realizează un punctaj egal cu unul de categoria a III-a să nu primească o reducere mai mare decît ar fi primit în cazul cînd ar fi fost concurent la categoria a III-a, iar unul de a II-a mai puțin decît unul din categoria juniori.

Remedierea acestei situații se poate obține prin micșorarea reducerii care se aplică în cazul realizării unui punctaj inferior celui necesar reconfirmării categorei. Astfel reducerea va trebui aplicată numai celor care nu realizează 75% din totalul punctelor posibile. Pentru nerealizarea acestui punctaj sancțiunea trebuie să fie egală pentru toate categoriile și să nu depășească 20% din punctele obținute.

Considerăm că aceste măsuri sînt necesare pentru progresul gimnasticii sportive în rîndurile studenților. Ele vor încuraja în mai mare măsură promovarea gimnaștilor spre categorii superioare și vor putea constitui un stimulent pentru activitatea secțiilor cursului facultativ din cadrul institutelor și pentru o colaborare mai strînsă cu secțiile de gimnastică ale colectivelor sportive studențești.

Discuții

Gimnastica sportivă în programele școlare și campionatele școlare

ANTON IONESCU
prof. la Școala medie de băieți
nr 12 București

Cîmpul gimnasticii începe să se lărgească și să cuprindă de la un an la altul, tot mai multe unități școlare. Procesul acesta este în funcție de dezvoltarea bazelor sportive (săli și aparate), de hotărîrea cadrelor tehnice și a colectivelor sportive de a-și concentra eforturile în această direcție și în aceeași măsură, de înțelegerea autorității școlare de a asigura în mod corespunzător numărul necesar de ore, pentru pregătirea sportivilor în cadrul colectivului școlar.

Pregătirea elevilor pentru concursurile sportive trebuie să se facă în orele de colectiv sportiv și anume, numai în orele prevăzute în planul de studii, adică în cele care intră în ansamblul celor 36 de ore pe săptămînă.

Orice oră în plus, cu care se suplimentează această obligație săptămînală, înseamnă o oră mai puțin în programul de studiu individual sau în cel de odihnă activă : teatru, lectură particulară, vizită la muzee, etc.

Și pentru că problema este dintre cele mai importante, să ne oprim asupra unui calcul în legătură cu numărul orelor de colectiv sportiv și repartizarea lor pe secții sportive.

Pentru ca acest calcul să fie mai concludent, îl vom face pentru perioada pregătirii concursului republican școlar de gimnastică adică începînd de la 1 septembrie pînă la 1 aprilie. În aceste 7 luni, scăzînd cele 3 săptămîni ale vacanței de iarnă și primăvară, rămîn 25 de săptămîni, în care sînt afectate 25 de lecții de colectiv — săptămînal cîte o lecție de 90 minute. Un colectiv sportiv are mai întotdeauna trei secții de bază : gimnastică, atletism și jocuri.

Activitatea în aceste secții este posibilă numai în școlile cu cel puțin nouă clase la mediu, care — grupate cîte trei — asigură trei lecții de colectiv pe săptămînă, deci cîte o lecție pentru fiecare secție. Avînd această situație în școala la care funcționez, voi face o analiză cît mai exactă a activității secției de gimnastică, adică a pregătirii campionatului republican de gimnastică.

De la început mi-am pus întrebarea în ce măsură cele 25 de lecții pot constitui necesarul, în timp, pentru pregătirea acestui campionat, mai ales că cea de a 25-a lecție situîndu-se la nivelul finalei pe țară, echipa trebuia pregătită pînă în cea de a 21-a lecție, astfel ca etapa concursului pe colectiv să fie o realitate, iar pe raion și zonă să am posibilitatea de a învinge în drumul către finală.

Obiectivul final era să prezint în concurs două echipe: una la categoria juniori şi alta la categoria a III-a.

Am pornit la lucru cu o secţie alcătuită din 32 elevi.

Munca ştiam — din anii trecuţi — că este grea, numărul elevilor mare, iar al lecţiilor mic, de aceea, într-o primă lecţie de organizare şi perspectivă am convins membrii secţiei să consimtă la un program săptămînal, care să ne asigure succesul în campionat.

Am stabilit aşadar de la început, ca antrenamentele să aibă loc de două ori pe săptămînă, în lecţii de cîte 90 minute pînă la 120 minute.

După cîteva lecţii de pregătire fizică generală, activitatea propriu-zisă a secţiei a început la 1 octombrie. Efectuînd cîte 8 lecţii pe lună, către sfîrşitul lunii decembrie ne găseam la cea de a 21-a lecţie şi pregătirea elevilor se găsea numai la nivelul unei treimi din programul de concurs. Era, aşadar, necesar să intensificăm antrenamentele, ceea ce am şi făcut începînd de la 1 ianuarie. In această lună am efectuat 13 antrenamente, vacanţa de iarnă îngăduindu-ne să facem 5 antrenamente suplimentare. In lunile februarie şi martie am făcut 24 de antrenamente, folosind aproape fiecare zi din vacanţa de primăvară.

După 48 de lecţii a avut loc concursul secţiei, etapa pe colectiv, avînd două echipe de categoria juniori şi o echipă de categoria a III-a.

Antrenamentele următoare au continuat pînă către sfîrşitul lunii martie, încheindu-le cu concursul pe Capitală.

Bilanţul acestei pregătiri a fost rodnic. Şcoala a ocupat cel mai bun loc pe Capitală între şcolile medii de 10 ani, fiind întrecută numai de Şcoala financiară, care prin organizarea ei are un ciclu mediu de 4 ani şi deci şi posibilitatea de a fi putut pregăti la o vîrstă mai înaintată şi 1—2 gimnaşti de categoria a II-a.

Cu echipele de juniori am ocupat locul I şi II pe raion, iar echipa selecţionată numai din juniori a avut cea mai frumoasă comportare în etapa următoare.

Lucrînd astfel 61 de lecţii, sînt nevoit să constat că peste cele 25 de lecţii, prevăzute în programul de studii al ciclului mediu, au mai fost necesare însă 36 de lecţii suplimentare.

La prima vedere s-ar putea crede că acest număr mare de lecţii a fost impus de anumite condiţii, specifice şcolii sau metodelor personale de lucru. In cîteva cuvinte vă voi vorbi şi despre acestea.

Sala de gimnastică şi dotarea ei cu aparate a oferit condiţii tehnice şi de igienă optime pentru pregătire. Elevii cu care am lucrat — asemenea elevilor celorlalte şcoli — au fost selecţionaţi din aproape 300 de elevi ai ciclului mediu, avînd fiecare abia împlinită vîrsta de 14 ani, sau cel mult 16 ani, deci media era 15 ani.

Ca metodă de lucru am folosit alternarea ciclică între antrenamentele diferite ca orientare, conţinut şi efort, evitînd repetarea antrenamentelor uniforme. Îmbinînd aceste antrenamente am căutat să creez o legătură organică între ele, o influenţă a antrenamentelor anterioare asupra celor ulterioare, contribuind astfel la evoluarea mai eficace a proceselor de refacere şi a odihnei. In sfîrşit, la baza metodei de lucru a stat individualizarea antrenamentelor cu elevii care nu puteau ţine ritmul alături de cei mai dotaţi din secţie. Pentru împrospătarea climatului şi a stimu-

lentului în cadrul secţiei am invitat, la 3—4 şedinţe, gimnaşti din lotul republican, foşti elevi ai şcolii, care au ajutat mult pe elevi în antrenamente prin exemplul execuţiei lor ireproşabile.

Greutăţi întîmpinate în perioada pregătitoare

Activitatea din cadrul colectivelor sportive şcolare, prin specificul de ansamblu al muncii în şcoală şi al timpului afectat se deosebeşte mult de procesul de instruire, care în celelalte colective se desfăşoară în timpul unui an întreg.

În şcoală, activitatea sportivă, în special cea a secţiei de gimnastică, nu poate fi planificată practic pe mai multe perioade.

Astfel, după perioada pregătitoare, perioada fundamentală ar trebui să înceapă cu concursul etapei pe colectiv. De cele mai multe ori, acesta nu se face sau se face individual, nu pe echipe, deoarece cu greu o şcoală poate să aibă în concurs, la data acestei etape, 2 sau mai multe echipe.

Cel dintîi concurs la care gimnaştii se gîndesc şi pentru care se pregătesc este cel al etapei pe raion. Dar nici acest concurs nu pare a fi mai mult de cît o formalitate, din moment ce el se efectuează mai întotdeauna fără adversari, sau cu adversari pregătiţi la niveluri foarte diferite.

Aşadar, în munca de planificare, practic nu se poate vorbi decît de o singură perioadă, cea pregătitoare, care — împărţită în două subperioade, asigură întreg procesul de pregătire.

În prima subperioadă, accentul se pune pe pregătirea fizică generală (în special pe dezvoltarea forţei şi rezistenţei la efort), iar în subperioada a doua, pe însuşirea tehnică a elementelor mai grele din exerciţiile de concurs, celelalte elemente însuşindu-se în prima subperioadă.

În prima subperioadă munca elevilor este plăcută, deoarece ea se efectuează la nivelul posibilităţilor lor şi are ca scop ridicarea acestui nivel.

Subperioada a doua începe, din păcate, nu la data la care sarcinile primei subperioade au fost atinse de toţi elevii secţiei, ci la o dată impusă de timpul rămas pînă la concurs. Începi această subperioadă cu conştiinţa că forţezi ceva în activitatea elevilor: sănătatea, dezvoltarea naturală, rezistenţa, buna dispoziţie, receptivitatea, randamentul la învăţătură. În această subperioadă toată atenţia şi munca profesorului se concentrează în jurul secţiei de gimnastică.

Obiectivele lecţiei sînt precise şi trebuie atinse fără amînări. O bună parte dintre elevi merge în ritmul planificării, o alta — mai mică, e drept — are nevoie de lecţii suplimentare.

Acum începe goana după timp. Cele două lecţii săptămînale (dintre care una în programul şcolii, iar cealaltă impusă de necesităţi) încep să fie neîndestulătoare. Se introduce în programul de antrenament a treia lecţie, se folosesc toate zilele vacanţelor şi pe măsură ce timpul înaintează iar lipsurile unora dintre elevi mai stăruie, începe lucrul separat cu aceştia (interesîndu-i, de altfel, pe toţi).

Acum se pun întrebările: este firească această situaţie? Rezolvă ea instruirea şi educarea de care au nevoie elevii noştri? Promovează sistemul acesta practicarea gimnasticii sportive în masele cît mai largi de elevi ai şcolilor medii?

În bună parte, răspunsul l-au dat numeroase şcoli medii, care lasă în fiecare an, numai cîtorva dintre ele sarcina pregătirii campionatului republican de gimnastică sportivă, în condiţii care nu pot fi nici recomandate, nici extinse.

Autoritatea şcolară care stabileşte numărul orelor de educaţie fizică şi sport în programul de studii al şcolilor medii, nu este una şi aceeaşi cu autoritatea care elaborează regulamentele de concurs. În timp ce prima autoritate împuţinează orele de activitate sportivă, cealaltă elaborează regulamente care, prin condiţiile lor, impun un număr mai mare de ore.

Vrem elevi buni la învăţătură şi sport, dar pentru a fi şi a rămîne mereu buni nu le poţi ştirbi din timpul lor liber în scopul pregătirii unui campionat.

O altă greutate, de mai mică importanţă decît lipsa de timp de care am vorbit pînă acum, deoarece rezolvarea pozitivă a acelei dintîi ar anula-o pe aceasta din urmă, este că elevii din Şcoala medie de 10 ani. fac cu greu faţă — la vîrsta lor — exerciţiilor impuse de regulament. Ei n-au nici forţa, nici rezistenţa pentru a-şi însuşi în orele afectate în program exerciţiile de campionat.

Să nu se uite că exerciţiile din programa de clasificare n-au fost compuse pentru vîrsta medie de 15 ani. Exerciţiile categoriei juniori şi categoriei a III-a erau mai înainte ale categoriei a III-a şi a II-a. Cu ele intră în concurs în mod firesc juniorii de 17—19 ani şi nu cei de 15—16 ani.

Regulamentul de campionat are o serie de greşeli care — cum e firesc — îngreuiază munca elevilor şi a profesorilor. Acesta nu distinge în gimnastica sportivă două categorii de vîrstă pentru juniori: 15—16 şi 17—18 ani. Şi pentru ca greşeala să fie şi mai mare, regulamentul cheamă în acelaşi concurs gimnaşti de categorii diferite, de unde nevoia stabilirii unui procentaj diferit şi nefiresc în notarea rezultatelor. Raţiunea acestui sistem de notare serveşte numai teoretic ridicarea nivelului măiestriei sportive, din moment ce practic el anulează complet posibilitatea de a cuprinde un număr cît mai mare de elevi în practicarea gimnasticii sportive.

O altă greutate provine din obligaţia impusă de regulament elevilor de a fi la data concursului purtători ai insignei G.M.A., clasificaţi şi promovaţi la toate obiectele de studiu.

Fiecare din aceste condiţii ale regulamentului constituie o exagerare. Se ştie, în general, că aceste trei condiţii au fost bine gîndite pentru regulamentele de concurs, sub regimul cărora oamenii muncii — prin colective şi asociaţii — sînt chemaţi să participe. Prima condiţie are darul să asigure sportivilor din cîmpul muncii un început de pregătire multilaterală, fără de care activitatea lor s-ar reduce practic, de cele mai multe ori, numai la mijloacele de specializare într-o anumită ramură de sport.

A doua condiţie e menită să pună ordine în practicarea categoriilor sportive şi să asigure procesul gradat de trecere de la o categorie inferioară la una superioară.

A treia condiţie este o chemare a sportivilor în rîndurile fruntaşilor în producţie pentru a se lichida cu superficialitatea manifestată mai totdeauna în activitatea profesională de către sportivi.

Principial vorbind, aceste trei condiţii tind să îmbogăţească mijloacele de instruire. Ele sînt gîndite în spirit ştiinţific, socialist şi contribuie la formarea sportivului de tip nou.

În şcoală însă, premisele pentru asigurarea lor, fac parte integrantă din viaţa şi obligaţiile elevilor. Pregătirea multilaterală în sport a tuturor elevilor este asigurată de programa de studii, iar promovarea este scopul principal al fiecărui elev, de la care activitatea sportivă nu-l abate, ci îl ajută.

Aspectul greşit al acestor condiţii vine de acolo că sportivului concurent — mai ales cînd data unui concurs oficial se situează cu mult înainte de sfîrşitul anului şcolar — i se cer la această dată următoarele :

— Brevetul G.M.A., deşi pentru obţinerea lui ar putea să-şi repartizeze eforturile de-a lungul unui an întreg.

— Să aibă clasificarea sportivă, prin pregătirea tuturor exerciţiilor din regulamentul de clasificare, deşi în concurs nu i se cere decît unul din acestea.

— Să nu aibă nici o notă insuficientă la data concursului, dată care nu corespunde nici cu bilanţul pătrar şi nici cu cel final.

Din cauza acestor greutăţi regulamentul de pînă acum înlătură din concurs mulţi elevi cu reale aptitudini şi perspective de ridicare a măiestriei sportive în şcoală.

Concluzii şi propuneri

I. Să se mărească numărul orelor de colectiv sportiv prin gruparea a două clase, în loc de trei, la o lecţie săptămînală de 90 minute. Orele alocate în program pentru activitatea colectivelor sportive reprezintă mai puţin de jumătate decît este necesar.

II. Regulamentul de concurs să fie revizuit şi adaptat specificului şcolilor medii de 10 ani.

III. Să nu se pregătească în Şcoala de 10 ani decît categoria juniori de la 14 ani şi în mod excepţional categoria a III-a la vîrsta de 16—17 ani, lăsînd profesorului posibilitatea să cuprindă un număr cît mai mare de elevi la categoria juniori.

IV. Pentru orele de educaţie fizică, să fie prevăzute în programa analitică exerciţii de gimnastică sportivă la aparate, aşa cum sînt prevăzute exerciţii de gimnastică acrobatică la sol.

V. Categoria a III-a şi celelalte categorii superioare să fie pregătite, de elevii cu aptitudini, cu deosebire în cadrul şcolilor sportive, care pînă acum n-au dat rezultatele aşteptate din cauza slabei organizări, insuficientului control şi lipsei unei selecţionări a valorilor de perspectivă.

VI. Să se organizeze mai multe concursuri individuale locale şi mai ales concursuri limitate la mai puţine probe. Astfel, în perioada de pregătire s-ar putea face concursul celor mai buni gimnaşti la sol, sau la sol şi unul din aparate, la două aparate şi sărituri etc.

VII. Campionatul republican, pînă la faza de zonă să se organizeze cu echipe alcătuite de şcolile medii din elevii instruiţi în secţiile proprii şi în şcolile sportive, iar finala pe ţară să se desfăşoare între regiuni cu echipe alcătuite numai din elevii şcolilor sportive, după o pregătire prealabilă în comun şi un curs de selecţionare.

VIII. Să se înlocuiască exerciţiile de categorie la calul cu mînere cu exerciţii uşoare. Cu juniorii de 14—16 ani să se execute de exemplu, chiar în concurs, o serie de elemente dintre cele prevăzute în programa de studii, fără să fie întrunite într-un exerciţiu de durată mai mare. Exerciţiile la calul cu mînere sînt exerciţii de mare dificultate pentru vîrsta de 14—16 ani şi cu foarte puţine excepţii, ele n-au dat rezultate. Calul cu mînere pretinde forţă în execuţie la care elevii de această vîrstă nu ajung mai niciodată. Este explicabil de ce la aceste vîrste, cînd procesul de osificare se găseşte în plină evoluţie, articulaţiile de creştere reacţionează la aceste exerciţii prin oboseală, dureri şi deseori prin impotenţă funcţională.

În încheiere subliniez importanţa de a se crea în viitor condiţiile necesare atragerii în mase a tuturor elevilor în practicarea gimnasticii sportive.

Concursurile la o categorie de clasificare cît mai ridicată, şi mai ales artificiile de regulament nu pot asigura măiestria sportivă în şcoală. Ceea ce se impune este crearea unei baze, care să asigure calitatea. Ea nu poate fi asigurată decît de concursurile la nivelul pregătirii comune tuturor elevilor, aşa cum sînt olimpiadele de matematici, care angrenează în concursuri anuale mii de elevi. Acestora nu li se cere mai mult decît să-şi fi însuşit temeinic cunoştinţele prevăzute în programa de studii a clasei şi vîrstei lor.

Discuții

Gimnastica sportivă în școlile de fete

NEDELCOVICI ELIZA ANTOANETA
prof. la Școala 27 mixtă — Blocuri Ferentari
București

Gimnastica sportivă este ramura gimnasticii îndreptată spre însușirea pînă la măiestrie a formelor speciale ale exercițiilor, spre înalta perfecționare și executare tehnică a mișcărilor.

Problema gimnasticii în sistemul de educație fizică, a fost și continuă a fi viu dezbătută, căutînd a se lămuri rolul și importanța gimnasticii, scopul și sarcinile, locul ei în procesul activității fizice în școală.

Ministerul Învățămîntului și Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport au pus la dispoziția profesorilor programe de studii, care dau îndrumări asupra particularităților biologice și psihologice ale elevilor, care arată clar scopul, sarcinile și conținutul educației fizice în școală.

Pe de altă parte aceleași organe oficiale, cer profesorilor o activitate care nu corespunde uneori nici scopului — dezvoltarea sănătății tinerelor generații — nici programei date și nici dezvoltării activității fizice în masa școlarilor.

Acestea sînt dovedite de faptul că în programa de studiu pentru clasele VIII—IX au fost introduse următoarele elemente :

— pentru cl. IX la exerciții acrobatice s-au prevăzut răsturnări înainte, înapoi, de pe loc și cu elan, care sînt elemente de categ. II din gimnastica sportivă ;

— pentru cl. VIII la exerciții acrobatice a fost introdusă roata laterală pe ambele părți, care este element de categ. II din gimnastica sportivă ;

— în planul de studiu pentru secția de gimnastică, la începători, sînt incluse sărituri de categ. II ;

— la secția de avansate, în afară de răsturnări s-au prevăzut și salturi în stînd pe mîini, elemente care sînt de categoria maestre și nu sînt încă executate nici de toate componentele lotului țării noastre.

Toate acestea arată că problema gimnasticii nu a fost suficient studiată și îndrumată și că cerințele nu numai că depășesc posibilitățile reale ale elevelor, dar pot dăuna însăși sănătății lor

Inainte de a trece la analiza amănunțită a problemei gimnasticii la noi, voi arăta concluziile la care s-a ajuns în U.R.S.S. în urma unor cercetări experimentale îndelungate în legătură cu „normele de efort pentru sportivii juniori", publicate în articolul maestrului emerit al sportului Romanov în nr. 9 al revistei Teoria i Praktika și în traducere în nr. 4/1952 al revistei Cultură Fizică și Sport.

Efortul maxim pe care îl pot depune sportivii juniori, pe categorii de vîrstă şi pe probe :

Gimnastică sportivă	13—14 ani	15—16 ani
a) exerciţii libere	în limitele combinaţiilor G.T.O.	în limitele combinaţiilor de exerciţii categ. juniori
b) exerciţii la aparate	exerciţii în special cu caracter aplicativ : cătărare, echilibru, exerciţii mixte de atîrnat şi sprijin şi sărituri libere	exerciţii la nivelul programului de clasificare juniori şi parţial elemente de categ. III
c) (concursuri) poliatlon	3—4 elemente triatlon, sau complex într-o zi	pînă la 5 — 6 elemente triatlon şi hexatlon complex în 2 zile

Am arătat aceste concluzii, deoarece nivelul gimnasticii în U.R.S.S. este superior celui de la noi şi cu toate acestea cerinţele faţă de juniori sînt mult mai scăzute faţă de cerinţele la care s-a ajuns la noi în ţară.

Noi nu cunoaştem pe ce baze şi cum pot fi justificate cerinţele atît de ridicate la care s-a ajuns astăzi în gimnastica sportivă în şcoală ; cunoaştem însă în amănunt realitatea de pe teren, posibilităţile elevilor cu care lucrăm şi condiţiile care le avem.

Din experienţa proprie şi din asistarea la orele altor profesori credem că această realitate ar trebui să constituie baza de discuţii pe care să se fundamenteze cerinţele activităţii din şcoli.

În prezent activitatea de bază în clasele V—VII trebuie să fie gimnastica cu caracter aplicativ ; ea trebuie să înveţe pe copii să ştie să se mişte cu uşurinţă, cu graţie, să le formeze o ţinută corectă, să prindă şi să arunce cu agilitate un obiect, o minge, să sară uşor, să urce sau să coboare obstacole. În felul acesta îndeplinim sarcina principală a educaţiei fizice şi rezolvăm scopul activităţii fizice din şcoală : dezvoltarea şi întărirea sănătăţii copiilor.

Din experienţa lecţiilor ţinute cu cl. V—VII atît la fete, la băieţi, cît şi la clasele mixte am constatat că lecţiile de gimnastică de bază cu exerciţii cu caracter aplicativ, sînt lecţiile care antrenează mai mult, care rezolvă mai bine densitatea lecţiei şi care dezvoltă calităţile şi deprinderile.

Bineînţeles că aceste lecţii sînt variate şi atrăgătoare, atunci cînd condiţiile de lucru sînt bune ; cînd ai la îndemînă scări fixe, frînghii, bîrne, bănci, aparate etc.

Totuşi la Şcoala 34 fete şi băieţi, unde am funcţionat în anul 1948 şi unde nu existau condiţii de lucru corespunzătoare, am reuşit să fac plăcută şi folositoare ora de gimnastică prin confecţionarea unor mingi cu nisip, a unor cutii, cercuri, beţe, steguleţe etc., lucru pe care de altfel l-a realizat şi tov. prof. M. Bardosi-Dicea şi probabil şi alţi profesori a căror activitate nu o cunosc.

Cert este că atunci cînd profesorul este convins de utilitatea unui exerciţiu el găseşte şi mijloacele de a-l realiza.

Dacă în cl. V, baza lecţiilor trebuie să o alcătuiască gimnastica de bază, în cl. VI se pot introduce în lecţii condiţii de îngreunare, iar în cl. VII accentul să fie pus pe pregătirea tehnică a anumitor probe ca: aruncări, sărituri, prinderi, căutînd a dezvolta calităţile fizice necesare prin cît mai variate mijloace.

La cl. VIII—X, problema gimnasticii este foarte greu de rezolvat. Compoziţia cl. VIII este foarte variată şi neomogenă; sînt copii care nu au făcut niciodată gimnastică (veniţi de la sate sau din şcoli fără sală) sau care au lucrat în colective sau asociaţii, la alte ramuri de sport ca volei, baschet etc. În general, predomină însă elementele care nu au avut nici un fel de activitate sportivă, deci orientarea profesorului trebuie să fie aceea de a rezolva dezvoltarea generală.

În lecţii se va urmări însuşirea mişcărilor de bază şi perfecţionarea calităţilor fizice, prin exerciţii aplicative îngreunate, prin exerciţii de echilibru, exerciţii la aparate pentru dezvoltarea forţei, sărituri, aruncări etc.

Din activitatea cu elevii cl. VIII am constatat că la această vîrstă, fie pentru că aceştia nu s-au dezvoltat la timp, fie că nu au avut o activitate continuă, sînt sub nivelul posibilităţilor celor din cl. VII, atît la alergări, căţărări, îndemînare, cît şi la sărituri.

În cl. IX—X, avînd asigurată dezvoltarea multilaterală generală, activitatea poate fi îndrumată către un joc sportiv, care se caracterizează prin oarecare libertate a mişcărilor şi a acţiunilor.

Dacă prin lecţii se urmăreşte dezvoltarea generală multilaterală şi întărirea sănătăţii elevilor, prin activitatea din cercul şi colectivul sportiv, se urmăreşte practicarea sportului de către masele de elevi.

În programa de studii, la capitolul care se ocupă de această problemă este prevăzut ca activitate sportivă: demonstraţii, competiţii şcolare, festivaluri sportive etc.

În afară de acestea şi de sumare îndrumări şi exemple de planuri pe secţii, programa nu are nimic care să îndrumeze activitatea practică de pe teren. În toţi aceşti ani de cînd funcţionează cercul şi colectivul sportiv nu s-a acordat nici un sprijin din partea organelor Ministerului Învăţămîntului şi C.C.F.S., în vederea bunei organizări şi funcţionări a acestora, profesorii lucrînd fiecare după dorinţa sau priceperea lui, sau socotind această activitate lipsită de importanţă.

Deşi în programă se arată amănunţit care trebuie să fie activitatea profesorului la lecţii, acesta nu este apreciat după desfăşurarea muncii lui în clasă, unde lucrează 14 ore din 18 şi care alcătuieşte baza activităţii din şcoală, ci este urmărit şi apreciat după rezultatele obţinute în aşa-zisa activitate în afară de clasă, dusă cu un grup de 8—10 eleve, care concurează într-o disciplină oarecare şi care sînt de multe ori pregătite în cadrul diferitelor colective ale asociaţiilor sportive.

Aceste 8 eleve sînt oare rezultatul unei activităţi de masă în şcoală? Unde sînt 250—500 sau chiar 1000 de eleve? Este oare acesta scopul activităţii cercului şi colectivului sportiv în şcoală? Nu competiţia şcolară trebuie să fie rezultatul unei activităţi de mase, care să angreneze pe toţi elevii şi nu o grupă de 8—10—12?

Rezultatul activităţii cercurilor şi colectivului sportiv, sînt foarte bine cunoscute tuturor : activitatea de mase în şcoli, acolo unde se zice că s-ar fi realizat se rezumă la antrenarea unor elevi care prezintă calităţi speciale pentru o anumită ramură de sport, elevi care în general nu depăşesc cifra cerută pentru alcătuirea unei echipe de concurs. Pregătirea elevilor necesită un timp care depăşeşte cu mult numărul orelor catedrei — pentru profesor, — iar pentru elev depăşeşte numărul orelor cerute de un program normal pentru vîrsta şi activitatea lui.

Nu pun în discuţie pregătirea categ. II, din gimnastica sportivă deoarece consider că acest lucru este contraindicat vîrstei şcolare. Voi discuta numai despre pregătirea echipelor de elevi din cl. V—VII, cu exerciţii libere — şi despre gimnastica sportivă din învăţămîntul mediu categoria juniori şi a III-a, activităţi pe care le-am urmărit şi eu în şcoală.

Pentru pregătirea exerciţiilor libere sau cu obiecte — ansamblu, cl. V—VII — se sacrifică activitatea tuturor elevilor care ar dori să lucreze, pentru o grupă de 10—12 din 80—100 elevi ; se sacrifică dezvoltarea generală chiar a acestor elevi, deoarece nu se face dezvoltare sau pregătire multilaterală, ci se învaţă în timpul unor ore nenumărate mişcări cerute de compoziţia ansamblului (programe cu mingi, eşarfe etc.). Nu se ţine seamă nici de principiul educativ al întrecerilor, deoarece aceşti elevi nu au fost selecţionaţi pe baza unui concurs, ci cu ei s-a făcut pregătirea pe baza posibilităţilor lor naturale. Aceasta pentru că s-a depăşit limita combinaţiilor prevăzute pentru vîrsta respectivă (13—14 ani — combinaţii F.G.M.A.) ; pentru însuşirea unor exerciţii care depăşesc posibilităţile fizice ale elevilor este necesar să se facă un număr mai mare de repetări.

Dacă analizăm situaţia gimnasticii pentru junioare şi categoria a III-a constatăm că este aceeaşi ca la categoria de vîrstă 13—14 ani :

a) pentru pregătirea unei echipe de concurs se răpeşte celorlalte eleve activitatea sportivă ;

b) se lucrează numai pentru însuşirea unor exerciţii, fără ca ele să poată contribui la dezvoltarea generală sau la întărirea sănătăţii ;

c) prin antrenamente speciale şi prea numeroase se forţează organismul elevelor, care sînt încă în epoca de creştere, cu o dezvoltare fizică încă neterminată şi au un regim şcolar destul de încărcat.

În legătură cu problema gimnasticii în cercul şi colectivul sportiv consider că ar trebui luate următoarele măsuri :

În condiţile actuale, cînd cercul sportiv cuprinde un număr de 60—80 eleve, este necesar să se facă numai dezvoltare generală multilaterală, punîndu-se accentul pe dezvoltarea vitezei, rezistenţei, forţei, detentei.

Secţia de gimnastică din colectivul sportiv este bine să aibă :

a) o grupă de dezvoltare generală obligatorie, în care să se introducă gimnastica artistică ;

b) să existe grupe de gimnastică sportivă, în care să se facă pregătirea tehnică necesară, iar activitatea să fie la nivelul categoriei juniori, pînă la obţinerea clasificării sportive. La aprecierea profesorului să se lucreze parţial elemente de cat. III.

Problema concursurilor, strîns legată de gimnastica sportivă este astăzi una din problemele care stînjenesc şi uneori chiar frînează activitatea normală din şcoală.

Felul cum sînt organizate uneori aceste concursuri dăunează laturii educative pe care ar trebui să o aibă aceste concursuri.

Aşa cum am mai spus, concursurile nu sînt o urmare firească a unei activităţi susţinute, un rezultat final, ci rezultatul unei munci dusă uneori pînă la epuizare cu un grup foarte mic de elevi.

Am amintit de aceste lucruri reale, pentru că nu acesta trebuie să fie rezultatul activităţii noastre şi pentru că aş vrea să scot în evidenţă că nu concursul, nu numărul elevilor din concurs şi uneori nu pregătirea lor oglindeşte munca reală a profesorului în şcoală. De asemenea, nu aceasta este cerinţa pe care el trebuie să o realizeze la catedră.

Concursul de gimnastică, în condiţiile actuale, nu arată influenţa pe care o are gimnastica asupra tinerelor fete, deoarece se lucrează în goana după formarea unei echipe.

Rezultatele tehnice ale concursurilor arată o descreştere evidentă a nivelului gimnasticii în ultimii ani şi o scădere simţitoare a numărului gimnastelor.

Dacă în 1951 s-au prezentat, pe ţară, 21.200 gimnaste, în 1955 s-au prezentat abia 10.655 ; cauza poate fi reducerea unei clase în ciclul şcolar, dar şi faptul că se trece direct la clasificări şi categorii fără a avea asigurată baza de dezvoltare generală.

Problema concursului de gimnastică în şcoală eu o văd rezolvabilă numai prin asigurarea mai întîi a unei dezvoltări multilaterale, în cl. V—VII, iar la mediu prin participarea elevilor pe categorii de vîrstă 13—14 — 15—16 ani, fiecare categorie de vîrstă, avînd un număr redus de elemente de executat şi numai la nivelul categoriei juniori.

Elevele care participă la concurs trebuie să fie rezultatul real al unei activităţi de mase în şcoală ; ele trebuie să fie într-adevăr cele mai ridicate elemente, care s-au evidenţiat.

Forma de prezentare la concurs :

14—15 ani — 1 exerciţiu liber — juniori (au la bază coordonare, uşurinţă, graţie) ;
— 1 săritură (au la bază detentă, alergare).

15—16 ani — se adaugă 2 aparate la alegere (au la bază forţa, coordonarea) ;
— săritura (au la bază detenta, curajul).

15—16 ani — concursuri de clasificare juniori, numai cînd acest lucru nu frînează activitatea sportivă generală a şcolii.

În concluzie aş supune discuţiei următoarele propuneri privitoare la activitatea de gimnastică în şcoală :

— În lecţii : să se pună accentul pe pregătirea multilaterală, cu mijloacele cele mai variate, începînd cu gimnastica de bază, introducînd treptat gimnastica artistică şi elemente ale gimnasticii sportive.

— În cercul sportiv : să se continue activitatea cu gimnastica de bază, punîndu-se accentul pe dezvoltarea vitezei, forţei, rezistenţei.

— În secţiile colectivului sportiv : să existe neapărat o secţie de pregătire multilaterală în care să se facă şi gimnastică artistică.

— Să se facă pregătirea tehnică necesară gimnasticii sportive numai la nivelul categoriei juniori.

— În ceea ce priveşte desfăşurarea concursurilor: să se facă concursuri pe categorii de vîrstă 14—15, 15—16 ani:

— pentru 14—15 ani să se execute un exerciţiu liber categoria juniori şi o săritură;

— pentru 15—16 ani să se introducă 2 aparate, *cu condiţia ca pregătirea pentru concurs să nu frîneze activitatea sportivă din şcoală şi să nu îngreuieze cu nimic activitatea normală a elevilor.*

Elevii care se prezintă în concurs să fie rezultatul firesc şi normal al activităţii sportive a secţiei de gimnastică.

Felul în care se va rezolva această problemă va face să crească activitatea de educaţie fizică în şcoală şi va ajuta la dezvoltarea gimnasticii în rîndurile tineretului nostru.

Prima sesiune de comunicări ştiinţifice a cabinetului metodic al regiunii Iaşi

În zilele de 23 şi 24 iunie a.c., a fost organizată prima sesiune de comunicări ştiinţifice a cabinetului metodic al regiunii Iaşi. Lucrările sesiunii s-au ţinut în sala de festivităţii a Palatului Culturii, în prezenţa conducerii Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport regional Iaşi, a cadrelor medicale care lucrează în domeniul culturii fizice şi a profesorilor de educaţie fizică din învăţămîntul superior şi mediu.

După deschiderea sesiunii, făcută de tov. Dumitriu Mihai, preşedintele Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport regional Iaşi, a urmat o dare de seamă a tov. Ioaniţescu Constantin, preşedintele cabinetului metodic, asupra activităţii cabinetului pe semestrul I al anului 1956 şi a planului de activitate pe semestrul II.

În prima zi a sesiunii au fost prezentate următoarele lucrări : „Pedagogia lui Makarenko, ajutor preţios în munca antrenorului şi profesorului de educaţie fizică", a tov. Zugrăvescu Dumitru, „Fiziopatologia şi terapeutica actuală a surmenajului" de tov. dr. Mihail Dorel, „Lecţia de educaţie fizică în învăţămîntul superior" de tov. Ioaniţescu Constantin.

În ziua a II-a lucrările sesiunii au continuat cu prezentarea cercetărilor : „Contribuţii la studiul măririi densităţii lecţiei de educaţie fizică prin elementul joc (partea I)" a tov. Mircea Avram, „Consideraţii asupra valorii indicelui de rezistenţă a cordului al lui Ruffier la sportivi" de tov. dr. Eisenfeld Didi, dr. Vlad Tiberiu şi dr. Constantinescu Dumitru, „Consideraţii clinice şi terapeutice asupra unor traumatisme ale jocului de fotbal" a tov. dr. Constantinescu Dumitru, dr. Vlad Tiberiu şi dr. Eisenfeld Didi, „Contribuţia educaţiei fizice la mărirea producţiei şi productivităţii muncii" a tov. Baizat Gheorghe.

Din partea Consiliului ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport de pe lîngă Consiliul de Miniştri, a luat cuvîntul tov. Istrate Ilie, care a făcut o apreciere critică asupra organizării sesiunii şi a lucrărilor prezentate.

Organizarea acestei sesiuni de comunicări a cabinetului metodic al regiunii Iaşi, cît şi a celor ale cabinetelor din Cluj şi Timişoara a dovedit că există posibilităţi de dezvoltare a activităţii de cercetări atunci cînd există iniţiativă, interes şi preocupări în acest domeniu. Cu toate că în multe din cercetările prezentate s-a observat o oarecare stîngăcie şi o limitare la metodele de cercetare simple, începutul făcut va contribui cu siguranţă la îmbunătăţirea muncii viitoare. Este îmbucurător faptul că la baza majorităţii lucrărilor au stat date culese în urma unui experiment şi că toate lucrările au abordat probleme cu caracter practic, izvorîte din necesităţile terenului.

Larga participare la întrebări şi discuţii a dovedit interesul stîrnit de comunicări în rîndurile celor prezenţi şi a contribuit la lămurirea unor probleme insuficient clarificate.

Ca lipsuri în organizarea şi desfăşurarea sesiunii semnalăm greşita orientare în prezentările unor lucrări care au avut un caracter de referat general („Fiziopatologia şi terapeutica actuală a surmenajului" şi „Contribuţia educaţiei fizice la mărirea producţiei şi productivităţii muncii"), precum şi participarea redusă a profesorilor de educaţie fizică din învăţămîntul elementar şi mediu şi a antrenorilor pe ramuri de sport.

Bibliografie

„TESTNEVELÉSTUDOMÁNY" nr. 2/1956 :

„Despre sportul satelor" de Béres Tibor; „Corpul sănătos şi bine antrenat constituie baza unui intelect ridicat" de dr. Gegesi Kiss Pál; „Problemele educaţiei fizice şcolare" de dr. Arató Emil; „Principii de mecanică în aruncarea suliţei" de Tóth Szabó József; „Pregătirea echipelor de baschet pe baza experienţei sistemului de antrenament pe patru perioade" de Páder János; „Principiile actuale (moderne) ale săriturii în înălţime" de dr. Kismartoni Károly şi Kiss István; „Fotografia sportivă din punct de vedere metodic" de dr. Szeles Pál.

OLIMPIADA : *„Însemnări de la a VII-a Olimpiadă de iarnă" de dr. Mező Ferenc.*

Cu delegaţia de atleţi, care se pregăteşte pentru Olimpiadă, în Australia — Conferinţă ştiinţifică de educaţie fizică la Melbourne (Csánádi Arpad).

RECENZII : CĂRŢI *„Tehnica înotului în concurs" de Rajki Béla; Cărţi sportive germane.*

REVISTE : *„Legkaia atletika", „Sportivnîi igri", „Theorie und Praxis der Körperkultur".*

ARTICOLE : *„Reacţia eozinofilelor la dozare crescîndă de ACTH şi cortizon la bărbaţi" de A. T. Miller; „Influenţa eforturilor mari şi de scurtă durată asupra leucocitelor" de K. Lange Andersen; „Indici de rezistenţă a inimii" de dr. Ruffier.*

CRONICA : *O nouă ediţie a dicţionarului sportiv în cinci limbi; Ciclul de conferinţe organizat de Consiliul ştiinţific de educaţie fizică; Concursul revistei pentru un proiect de teren complex pentru sate; Probleme de cultură fizică medicală; Rezumatul principalelor articole în limbile rusă, engleză, germană.*

THEORIE UND PRAXIS DER KÖRPERKULTUR nr. 5 — MAI 1956:

ARTICOL DE FOND : *„Privire retrospectivă asupra Jocurilor Olimpice de iarnă din 1956" de H. Schlosser.*

ISTORIA ŞI TEORIA CULTURII FIZICE : *„A 60-a aniversare a întemeierii asociaţiei cicliste muncitoreşti „Solidarität" de R. Pankov; „Parada sportului sovietic din anul 1954 şi cîteva observaţii esenţiale pentru pregătirea celei de a 2-a Sărbători a gimnasticii şi sportului german" de W. Brock.*

TEORIA ŞI PRACTICA SPORTULUI : *„Despre dezvoltarea, situaţia şi posibilităţile şahului în Republica Democrată Germană" de H. R. Gratz; „Cîteva probleme ale antrenamentului alergătorilor pe 400 m plat" — partea a II-a de dr. M. Bues; „Observaţii critice asupra antrenamentului meu de canotaj în anii 1954 şi 1955" de J. Weissig; „Cîteva observaţii psihologice asupra antrenamentului colectiv" de dr. H. Querg şi H. D. Rösler; „Formarea cadrelor de conducere — o contribuţie pentru dezvoltarea viitoare a sportului de masă în R.D.G." de M. Pasternacki.*

ARTICOLE DE MEDICINĂ SPORTIVĂ: *„Intervin schimbări în conţinutul de vitamine A şi C al unor alimente de mare valoare nutritivă, dacă sînt păstrate în vase de aluminiu, în timpul curselor cicliste de lungă durată ?" de dr. H. K. Gräfe; „Observaţii medicale asupra participării echipei R.D.G. la cea de a III-a ediţie a turului ciclist al Egiptului" de dr. W. Kronberg.*

ŞTIRI ŞI CRONICI : *„Plenara consiliului metodico-ştiinţific pentru cultură fizică al U.R.S.S. — din octombrie 1955"; Sumarul articolelor din reviste — ianuarie şi februarie 1956.*

„KULTURA FIZYCZNA" nr. 4/1956 :

PARTEA METODICO-ŞTIINŢIFICĂ : *„Despre disciplina conştientă şi rolul culturii fizice şi sportului în educarea ei" de Ştefan Woloszyn ; „Rolul lecturilor pedagogice în formarea educatorilor de cultură fizică cat. II" de Josef Pieter ; „Planul de pregătire al lotului de trăgători la porumbei, pentru Jocurile Olimpice de la Melbourne, în anul 1956" de Zbigniew Korolkiewicz şi Janina Janota ; „Planul anual de muncă al inspecţiei de fotbal" de Romuald Sickierski*

DIN EXPERIENŢELE U.R.S.S. ŞI A ŢĂRILOR DE DEMOCRAŢIE POPULARĂ : *„Despre metoda desfăşurării lecţiilor de gimnastică sportivă cu copiii mici şi de vîrstă medie" de A. M. Szlemin.*

DIVERSE : *„O importantă contribuţie la lupta împotriva traumatismelor în schi" de Jan A. Ziemilski ; „Construirea stadionului din Silezia pe terenul Parcului raional de cultură şi odihnă" de Jerzy Kotarba.*

DIN VIAŢA ORGANIZATORICĂ : *„Decretul cu privire la organizarea culturii fizice"; „Hotărîrea cu privire la acordarea gradului de candidat în ştiinţe"; „Consfătuirea de muncă*

a Secţiei Teoriei Sportului a institutului Ştiinţific de Cultură Fizică cu activul de antrenori"; „Şedinţa Consiliului Ştiinţific Romîn al C.C.F.S."; „Noi maeştri ai Şcolii sportive superioare din Poznan"; „Noi maiştri ai Academiei de Educaţie Fizică din Varşovia".

REVISTA PRESEI : *recenzia revistei „Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî", nr. 12/1955; recenzia articolului lui A. N. Krestovnikov şi T. A. Tretilova „Citeva date cu privire la starea sistemului nervos la scrimeri".*

CRONICA.

Regulamentul concursului iniţiat de revista „Cultură Fizică şi Sport"

Intre 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăţi literarura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. Cum explic performanţa mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conţinutul, sfera şi interdependenţa noţiunilor : cultură fizică, educaţie fizică şi sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, şcolar sau sătesc) generatorul sportului de masă şi de performanţă din ţara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific romînesc şi cum se manifestă în educaţia fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educaţie fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiştii sportivi şi alţii. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidenţă şi posibilităţile de aplicare la condiţiile din ţara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor: a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obţinute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare : întîiul exemplar bătut la maşină şi prima copie citeaţă.
3. Să fie indicat locul clişeelor.
4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1500 lei
Premiul II	1000 lei
Premiul III	500 lei
Menţiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următori tovarăşi : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport" Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei .

ÎNTREPRINDEREA POLIGRAFICĂ Nr. 2 — BUCUREŞTI, STRADA BREZOIANU, 23—25 — c. 2127

Aruncarea la coș precedată de mișcări înșelătoare

Utilizarea aruncărilor la coș de pe loc a început să fie îngreunată datorită creșterii calitative a măiestriei apărătorilor cît și a aplicării de către majoritatea echipelor fruntașe a unor variante de apărare om la om (activă-agresivă etc.). Aceasta ca o evoluție firească a progresului înregistrat în ultima perioadă în jocul de baschet.

Pentru găsirea unor condiții cît mai favorabile necesare eficacității în aruncările la coș, jucătorii au creat complexe de procedee tehnice precedînd aruncarea cu mișcări înșelătoare care să deruteze pe apărător.

Alegerea și legarea procedeelor tehnice între ele pentru întreprinderea unor acțiuni trebuie să fie cît mai rațională, adică să aibă o motivare tactică raportată la condițiile concrete de joc.

Kinograma de pe coperta IV, reprezintă un astfel de complex de procedee, respectiv o acțiune individuală: aruncarea la coș cu o mînă de pe loc precedată de fentă de aruncare, fentă de pătrundere și retragere și este executată în afară de joc. Explicarea kinogramei se bazează mai mult pe descrierea acțiunii tactice în condiții de joc, urmînd ca din studierea fotografiilor să se urmărească tehnica de execuție.

Acțiunea individuală prezentată în kinograma de față, poate fi utilizată atît de aruncătorii eficace de la semidistanță, cît și de bunii pătrunzători. Jucătorul din atac aflat în posesia mingii amenință coșul cu fentă de aruncare, de remarcat poziția acestuia foarte echilibrată și convingătoare (foto 2). În cazul cînd distanța dintre atacant și apărător este convenabilă aruncarea poate fi efectuată din această poziție. În acțiunea de față atacantul nu aruncă deși distanța dintre el și apărător i-ar permite acest lucru. El va încerca atragerea apărătorului cu fente de aruncare, deoarece o eventuală depășire l-ar pune în situația de a arunca mai aproape de coș.

Apărătorul sezisînd intenția atacantului intervine pentru a stînjeni aruncarea (foto 2—3). Atacantul încearcă depășirea apărătorului ; acțiunea de depășire începe în momentul cînd apărătorul se află în deplasare pentru a-l putea dezechilibra și mai mult prinzîndu-l în mișcarea începută în sens invers. De remarcat în foto 3, 4, 5, 6, 7 poziția joasă a atacantului (gleznele, genunchii îndoiți) precum și menținerea trunchiului aproape de verticală, cu tendința permanentă a de a avea proiecția centrului de greutate cît mai aproape de piciorul de pivot. Distanța și planul dintre atacant și apărător nu sînt însă favorabile depășirii ; acțiunea de depășire se transformă în oprire (foto 6, 7, 8).

Frînarea se face cu marginea internă a labei piciorului avînd glezna și genunchiul îndoite și orientate către interior. Din fotografiile 7, 8, se poate vedea acțiunea de marcaj în care apărătorul, deși e dezechilibrat reușește să ocupe un plan bun între adversar și coș.

Acest lucru îl determină pe atacant să renunțe la depășire pe care o transformă în oprire fapt care-l va duce la un nou dezechilibru pe apărător. Atacantul începînd retragerea își creează o distanță favorabilă față de apărător care este prins și de această dată pe picior greșit (foto 9, 10). Atacantul revine în poziția inițială de aruncare la coș, echilibrat și avînd la dispoziție timp suficient pentru pregătirea aruncării, datorită distanței față de apărător și duratei destul de mare pînă la apropierea acestuia (foto 8, 9, 10, 11, 12). Atacantul execută aruncarea la coș cu o mînă, nefiind stînjenit de mișcarea brațelor apărătorului (foto 13, 16).

(Vezi kinograma pe coperta a IV-a)

comentariu de **LUCIAN VASILESCU**
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

COLEGIUL DE REDACȚIE :
A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația : Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I :
Înainte de startul pentru etapa a III-a Lodz — Stalinogrod — (215 km). Aspect din cadrul „Cursei Păcii" ediția 1956

Aruncarea la coș precedată de mișcări înșelătoare

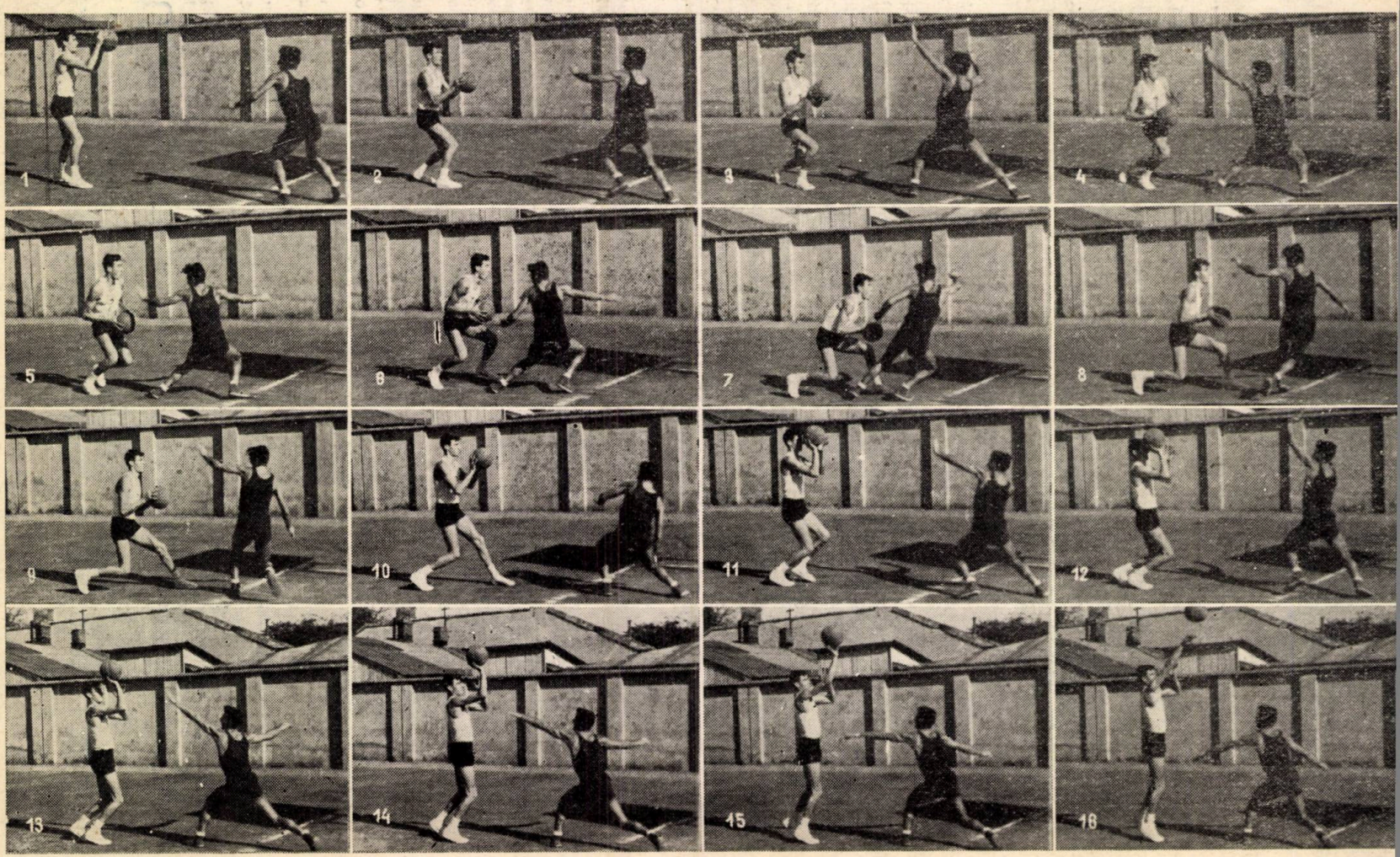


Foto: MELANIA SALA

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

ANUL IX 9 1956

CUPRINSUL

E. GHIBU: Pentru îmbunătățirea activității de educație fizică în învățămîntul de toate gradele . . . 513
C. POPESCU: A II-a ediție a campionatelor mondiale feminine de handbal 516
N. NICOLAU și R. IONESCU: Bazele luptei în scrimă (II) 524
GH. MITRA: Normele de control, mijloc important pentru urmărirea și îndrumarea antrenamentului . . 531
V. IONESCU: Verificarea calităților sportive, norme de control și metode de lucru în schiul alpin . . . 537
A. BALAJ: Unele aspecte din desfășurarea Spartachiadei de vară a tineretului 546
P. IRIMIA: Sugestii cu privire la munca profesorilor de educație fizică în școlile insuficient înzestrate 550
L. VASILESCU: Aruncarea la coș în semicîrlig 555
Dr. FL. ULMEANU și Dr. N. ZEGA: Al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă 562
Dr. N. ZEGA și Dr. O. POPESCU: Medicina culturii fizice în Republica Populară Romînă 566
* * * Atletismul în noul complex G.M.A. 570
Bibliografie 574

СОДЕРЖАНИЕ

Е. ГИБУ: Улучшить деятельность по физическому воспитаню в образовани всех степеней 513
К. ПОПЕСКУ: Мировое первенство по ручному мячу для женщин 1956 г. 516
Н. НИКОЛАУ и Р. ИОНЕСКУ: Основы борьбы в фехтовании (2) . 524
Г. МИТРА: Контрольные нормы — важное средство для слсдования и укрепления тренировки 531
В. ИОНЕСКУ: Проверка спортивных качеств, контрольные нормы и методы работы в горнольжном спорте 537
А БАЛАЖ: Некоторые впечатления при проведения летней спарта киады молодёжи 546
П. ИРИМИЯ: Указания относительно работы преподавателей по физическому воспитаню в недостоточно оснащённых школах . . 550
Л. ВАСИЛЕСКУ: Бросание в корзину в полу — „кручке". — . . 555
Др. ФЛ. УЛМЯНУ и др. Н. ЗЕГА: XI-ый Интернациональный Конгресс по спортивной медицине . 562
Др. Н. ЗЕГА и др. О. ПОПЕСКУ: Медицина физической культуры в Румынской Народной Республике 566
* * * Легкая атлетика в новом комплексе Г. М. А. 570
Библиография 574

SOMMAIRE

E. GHIBU: Pour l'amélioration de l'activité d'éducation physique dans l'enseignement de tous degrés . . 513
GH. POPESCO: La seconde édition des championnats mondiaux féminins de hand-ball 516
N. NICOLAU et R. IONESCO: Les bases du combat dans l'escrime (II) 524
GH. MITRA: Les normes de contrôle-moyen important pour suivre et diriger l'entraînement 531
V. IONESCO: La vérification des qualités sportives, normes de contrôle et méthodes de travail dans le ski alpin 537
A. BALAJ: Aspects de la spartakiade d'été de la jeunesse 546
P. IRIMIA: Suggestions concernant le travail des professeurs d'éducation physique dans les écoles insuffisamment dotées 550
L. VASILESCO: Le lancemment au panier en demi-„crochet" 555
Dr. FL. ULMEANU et Dr. N. ZEGA: Le XI-e Congrès international de médicine sportive 562
Dr. N. ZEGA et Dr. O. POPESCO: La médicine de la culture physique dans la République Populaire Roumaine 566
* * * L'athlétisme dans le nouveau complexe G.M.A. 570
Bibliographie 574

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 9 — 1956**

Pentru îmbunătățirea activității de educație fizică în învățămîntul de toate gradele

EMIL GHIBU
candidat în științe pedagogice

Educația fizică a elevilor și studenților realizată în strînsă legătură cu educația intelectuală, morală și estetică, are drept scop pregătirea generației în creștere pentru muncă și apărarea patriei.

In general, nici una din aceste părți componente ale educației comuniste nu poate fi minimalizată fără repercusiuni grave asupra educării și dezvoltării multilaterale a elevilor și studenților.

Pregătirea tineretului pentru muncă este de neconceput fără o dezvoltare fizică normală, fără o sănătate robustă, fără o pregătire fizică multilaterală, bazată pe numeroase și felurite cunoștințe și deprinderi motrice.

Toate aceste sarcini se rezolvă în special în perioada de creștere a organismului, deci în anii de școală.

In afară de îndeplinirea acestor sarcini specifice, educația fizică bine organizată contribuie la educarea disciplinei conștiente a elevilor, la educarea spiritului tovărășesc, a dragostei față de colectiv, a prieteniei, cinstei și a altor trăsături ale moralei comuniste.

Fiind legată organic de întregul proces instructiv-educativ, educația fizică trebuie să contribuie la îmbunătățirea procesului didactic a elevilor și studenților.

Din rîndurile sutelor de mii de elevi și studenți poate fi selecționat un număr apreciabil de elemente sportive de valoare, care îndrumate și sprijinite de timpuriu, vor putea asigura rezerva sportului de performanță.

In școlile noastre, educația fizică a făcut progrese importante în ultimii ani.

După 23 August 1944, datorită sprijinului acordat de Partid și Guvern, datorită schimbării sistemului de educație fizică în țara noastră, conținutul acestei activități s-a transformat radical. Noua îndrumare metodico-științifică începută în anul 1948 și unificarea metodologică din

anul 1950, au imprimat acestui domeniu un avînt nemaiîntîlnit la noi în ţară.

In acest sens anii 1951, 1952, 1953 se caracterizează printr-o îmbunătăţire a metodelor de predare a educaţiei fizice şi printr-o creştere masivă a rezultatelor.

In perioada actuală, în urma Directivelor Congresului al II-lea al P.M.R. şi în urma recentei Hotărîri a C.C. al P.M.R. şi a Consiliului de Miniştri cu privire la îmbunătăţirea învăţămîntului de cultură generală din R.P.R., activitatea de educaţie fizică din ţara noastră trebuie orientată conform noilor cerinţe.

Sarcina de bază în domeniul educaţiei fizice, pentru anul şcolar 1956—1957, după cum rezultă şi din consfătuirile cadrelor didactice de specialitate, trebuie să fie ridicarea nivelului metodic al acestei activităţi.

Pentru sporirea rezultatelor, care trebuie obţinute prin activitatea de educaţie fizică din şcoli, una din problemele metodice actuale este specializarea timpurie.

Specializarea timpurie nu *trebuie confundată cu „sportivizarea", adică cu atingerea unor performanţe înalte la o vîrstă fragedă. Se ştie că obţinerea unor astfel de rezultate pretinde pe lîngă deprinderi tehnice, acele calităţi fizice specifice fiecărei ramuri de sport. Or calităţile fizice specifice apar ca problemă de antrenament mai tîrziu. Inseamnă aceasta, oare, să învăţăm tehnica diferitelor ramuri de sport la o vîrstă înaintată, după ce avem asigurată dezvoltarea fizică corespunzătoare? Nu! Nu mai putem continua această concepţie. Particularităţile biologice şi psihologice ale copiilor şi tineretului de vîrstă şcolară ne arată că putem şi trebuie să începem însuşirea de timpuriu a tehnicii. In acelaşi timp cu formarea deprinderilor de mişcare se dezvoltă şi calităţile fizice.*

Principiile moderne ale specializării timpurii îşi găsesc o largă aplicare începînd din învăţămîntul elementar. Insuşirea, cu destulă uşurinţă, a unei tehnici corecte pentru majoritatea deprinderilor de mişcare de bază (alergări, sărituri, aruncări etc.) la elevii din clasele I—IV, îşi găseşte explicarea în faptul că la aceştia perceperea devine precisă, iar marea lor înclinaţie spre imitare, fantezie şi joc oferă posibilitatea unei reproduceri precise a demonstraţiilor de tehnică, apropiate bineînţeles de acţiunile folosite în joc.

In clasele V—VII se continuă învăţarea mai amănunţită a mişcărilor. Jocurile continuă de asemenea să ocupe un loc important la această vîrstă, însă capătă un alt caracter. Ele trebuie să conţină multe mişcări pregătitoare pentru însuşirea deprinderilor tehnice din gimnastica de bază şi exerciţii pregătitoare pentru jocurile sportive.

Desăvîrşirea educaţiei fizice multilaterale a elevilor trebuie asigurată în clasele VIII—XI ale învăţămîntului mediu. La această vîrstă creşte foarte mult capacitatea şi interesul pentru exerciţii care necesită mai multă forţă, curaj şi îndemînare. In această perioadă, conţinutul lecţiilor trebuie să asigure atît dezvoltarea fizică generală, cît şi învăţarea tehnicii mişcărilor, ba chiar atingerea unor anumite rezultate sportive.

În predarea gimnasticii cele mai multe greșeli se fac la această vîrstă. Mijloacele gimnasticii de bază nu sînt aplicate în măsură satisfăcătoare. Nu sînt folosite suficiente exerciții pregătitoare, care să ușureze practicarea ramurilor gimnasticii. Pe de altă parte, în foarte multe școli, gimnastica sportivă se folosește unilateral, numai pe baza cerințelor clasificării sportive. Aplicarea mai rațională a mijloacelor atît de variate ale gimnasticii, va contribui în mare măsură la îmbunătățirea dezvoltării fizice, la întărirea sănătății elevilor noștri.

În învățămîntul superior, conținutul și orientarea activității de educație fizică trebuie să capete un caracter specific, de perfecționare a calităților fizice și deprinderilor de mișcare (tehnico-sportive). Noua organizare a tuturor activităților studențești în cadrul asociațiilor acestora creează posibilități reale de îmbunătățire a sportului universitar.

Cerințele noului complex G.M.A. reprezintă încă un factor de îmbunătățire a activității de educație fizică din învățămînt.

★

În acest an școlar trebuie introdusă oficial recenta orientare privind metodica alcătuirii și predării lecției de educație fizică.

Generalizarea practicii și cercetărilor experimentale efectuate în ultimul timp arată că în alcătuirea lecției trebuie să se țină seama de: a) temele lecției; b) legătura lecției respective cu lecțiile precedente și următoare; c) tipul lecției (de învățare, de repetare, de control); d) particularitățile elevilor; e) specificul materialului; f) condițiile de lucru; g) durata lecției; h) structura generală (tip) a lecției de educație fizică (structura pe trei părți — pregătitoare, fundamentală și de încheiere).

Prin urmare structura generală reprezintă numai unul din elementele de care trebuie să se țină seama în alcătuirea lecției.

Pe de altă parte structura generală a lecției nu *reprezintă un scop, ci un mijloc metodic, care ajută la alegerea și sistematizarea științifică a exercițiilor.*

Îmbunătățirea activității de educație fizică din învățămînt nu se poate concepe fără o urmărire sistematică, fără o evidență concretă, fără o generalizare a practicii.

Înregistrînd datele referitoare la conținutul activității, la pregătirea fizică și tehnică a elevilor (pentru care se pot fixa norme de control), profesorii își vor putea da seama mai obiectiv de efectele activității, începînd totodată și o muncă metodico-științifică.

Numai astfel fiecare școală va deveni un laborator experimental de aplicare a principiilor și metodelor educației fizice, problemele urmărite vor putea căpăta o aplicare creatoare, ajutînd astfel la conturarea sistemului nostru de educație fizică.

A II-a ediție a campionatelor mondiale feminine de handbal

prof. CONSTANTIN POPESCU
din colectivul de antrenori ai lotului

Recent s-a disputat a doua ediție a campionatelor mondiale feminine, în care a ieșit învingătoare echipa noastră reprezentativă. Avînd încă proaspătă în memorie lupta sportivă care a avut loc în cadrul acestor campionate, vom încerca să arătăm, desigur doar în cîteva cuvinte, ce am văzut interesant la celelalte echipe participante și cum a jucat și mai ales cum s-a pregătit echipa noastră reprezentativă, subliniind factorii și elementele care au determinat obținerea supremației mondiale a țării noastre în handbalul feminin.

La cea de a II-a ediție a acestor campionate s-au înscris 8 echipe: Austria, Germania, Ungaria, Franța, Iugoslavia, Olanda, Polonia și Romînia. Ultimele patru reprezentative, deoarece nu au participat la prima ediție au fost obligate să dispute cîte un joc de baraj. Iugoslavia, după prelungiri, învinge Olanda cu 7:6, iar echipa țării noastre, după o luptă dîrză învinge Polonia cu 3:2; astfel Iugoslavia și Romînia se califică în turneul final.

Cele 6 echipe au fost împărțite în două serii de cîte trei, seria A cuprinzînd Germania, Ungaria și Iugoslavia iar seria B Austria, Franța și Romînia. In serii fiecare echipă a jucat cu celelalte numai tur. Lupta a fost foarte strînsă, în special în seria A, unde Germania, după ce a depășit Iugoslavia cu 5:2 și a făcut joc nul cu Ungaria 4:4, s-a calificat pentru finală numai datorită golaverajului mai bun pe care l-a avut față de Ungaria, ce învinsese doar cu 5:4 echipa Iugoslaviei.

Iată clasamentul seriei A:

Germania	2	1	1	0	9: 6	3
Ungaria	2	1	1	0	9: 8	3
Iugoslavia	2	0	0	2	6:10	0

In seria B, în lupta pentru primul loc situația a fost oarecum mai simplă, echipa noastră obținînd două victorii clare, cu Austria 3:1 și Franța 5:2. In schimb golaverajul intră din nou în joc, de data aceasta pentru locul doi și dă cîștig de cauză Austriei, după rezultatul la egalitate obținut cu Franța. Clasamentul seriei B arată astfel:

Romînia	2	2	0	0	8:3	4
Austria	2	0	1	1	5:7	1
Franța	2	0	1	1	6:9	1

In finale se întîlnesc Romînia—Germania pentru locul 1—2, Ungaria—Austria pentru locu 3—4 și Iugoslavia—Franța pentru locul 5—6.

„Finala finalelor", așa cum a fost denumit jocul Romînia—Germania, a marcat superioritatea echipei noastre care a învins cu 6:5.

In continuare, Ungaria învinge Austria mai greu decît se credea, cu 7:5, iar Iugoslavia obține un scor sever — 10:2 — împotriva echipei franceze total demoralizate. Clasamentul final este următorul: 1. R. P. Romînă — campioană mondială; 2. R. F. Germană; 3. R. P. Ungară; 4. Austria; 5. R. P. F. Iugoslavia; 6. Franța.

Inainte de a ne ocupa mai pe larg de echipa noastră și de pregătirea ei vom căuta să împărtășim cîteva observații asupra unor echipe prezente în turneul final.

Observații asupra jocului echipei R. F. Germane

Confirmînd clasamentul acesta a fost după părerea noastră a doua echipă a campionatelor. Ungaria cu toate că are o echipă mai bună decît cea a Germaniei federale, s-a prezentat slab în aceste campionate.

Jucătoarele echipei R. F. Germane sînt bine dezvoltate din punct de vedere fizic, cu o talie apreciabilă, a cărei medie pe echipă depășește pe cea a tuturor celorlalte echipe. Ele posedă o forță generală care le permite să acționeze în timpul jocului în forță și să rămînă în picioare și în posesia mingii în majoritatea cazu-

rilor, indiferent de violența ciocnirii cu adversarul direct. Această forță generală, alături de o tehnică bună, le permite să arunce foarte puternic la poartă atît din poziții clasice cu piciorul stîng înainte, cît și din poziții mai dezechilibrate.

Aproape toate jucătoarele germane au un fuleu foarte mare (lungimea pasului în alergare) fapt care le dă ușurință în acoperirea distanțelor medii sau lungi.

Am remarcat adesea această ușurință în parcurgerea terenului, în special în trecerea din apărare în atac, chiar în momentele de oboseală, fiindcă trebuie știut că nu au o rezistență deosebită. Putem afirma chiar că rezistența și viteza sînt mult mai slab dezvoltate decît forța, așa după cum au recunoscut-o și antrenorii echipei germane.

Din punct de vedere tehnic, echipa germană este superioară majorității echipelor din turneul final. Ea posedă o tehnică modernă, lucru la care nu ne-am fi așteptat cunoscînd tradiționalismul antrenorilor germani.

Tehnica modernă a echipei germane constă într-un fapt foarte simplu : în majoritatea cazurilor aruncarea mingii se execută numai din braț, fără intervenția trunchiului și cu atît mai puțin a picioarelor, care în acest caz fac nestingherite mișcarea de alergare. In felul acesta mișcarea este foarte scurtă și precisă neangrenînd prea multe segmente. Un alt mare avantaj îl constituie deschiderea extrem de mare a palmei, care determină la rîndul ei o foarte bună priză a mingii.

Forța de care vorbeam mai sus și prinderea bună le dă posibilitatea să efectueze cu succes pasele lungi, foarte eficace în declanșarea atacului și în schimbarea jocului de pe o parte pe alta.

Dintre celelalte elemente tehnice am mai remarcat fentele, executate foarte simplu și bazîndu-se aproape exclusiv pe opriri și porniri cu schimbări de direcție ; în această privință însă, jucătoarele germane ne-au apărut ca lipsite de fantezie.

Din punct de vedere tactic jocul echipei germane ni s-a părut prea rigid, lipsit de fantezie. Creația personală și spontană nu s-a manifestat decît rareori, prin acțiunile individuale ale jucătoarelor Walther, Burmeister sau Müller. Inge Walther este aceea care își permite să procedeze altfel decît este scris în carte, dar este prea singură și acțiunile ei nu-i reușesc totdeauna.

In special în atac încorsetarea tactică este evidentă, totul bazîndu-se pe schimburi de locuri simple în doi cu pasă pe poziții viitoare (fig. 1).

Aceste schimbări de locuri în doi și arareori în trei sînt executate încă de la mijlocul terenului, cu o conștiinciozitate rară, chiar dacă este sau nu nevoie. Atacul însă se declanșează rapid prin pase lungi, care

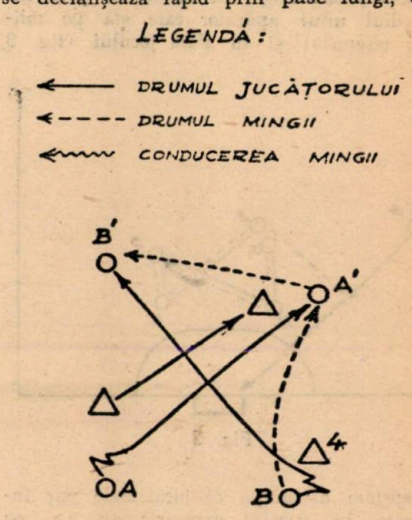


Fig. 1

îi dau rapiditate și adîncime. Mai ales două jucătoare înaintașe rămîn permanent în atac : întotdeauna Walther și cu schimbul Warns, Steiner sau Müller. In fața unei apărării organizate și supranumerice tripleta ajutată de un apărător, de regulă de Burmeister sau Kübert, intră într-o circulație de opt, sau ceva asemănător, concentrînd

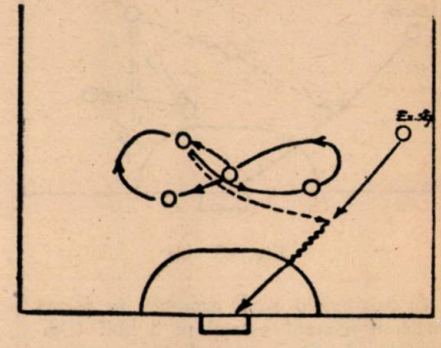


Fig. 2

jocul în centru, în care timp extremele stau conștiincioase afară, spre latura terenului, de unde pătrund prin surprindere și sînt angajate de una din jucătoarele

care fac optul la mijloc (fig. 2). Uneori jocul se concentrează pe o parte unde de asemenea se circulă în opt sau dreptunghi, după cum se vede în figura 3. Extrema opusă stă la postul ei, dar destul de aproape de semicerc, unde primeşte mingea printr-o pasă lungă, fie direct, fie prin intermediul unui apărător care stă pe mijlocul terenului şi în afara jocului (fig. 3 bis).

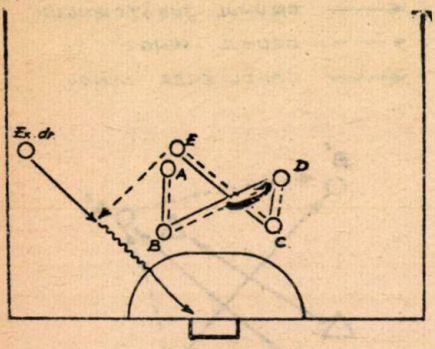


Fig. 3

Repetăm afirmaţia că jucătoarele par încătuşate, în special extremele au un joc mult prea simplu. Trebuie însă să recunoaştem că ceea ce se iniţiază se execută extrem de corect, atît din punct de vedere tehnic cît şi al tacticii individuale.

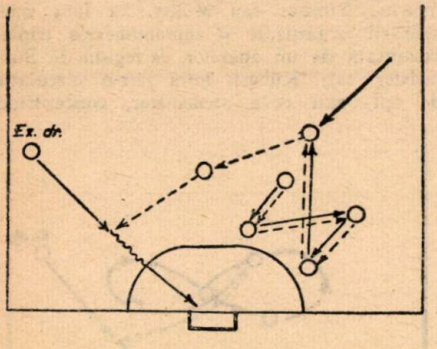


Fig. 3 bis

In apărare o zonă cuprinde, în forma ei totală, 9 oameni aşezaţi pe 3 linii (fig. 4) respectiv 3—4—2, dar de cele mai multe ori cei doi din spate nu vin la timp sau se angrenează în linia a doua, devenind zonă 2—5 sau 3—5 (fig. 5) fapt ce s-a întîmplat de regulă în jocul cu reprezentativa noastră.

In acest fel, spatele zonei nu este suficient de asigurat, în schimb de linia a doua se trece foarte greu. Deşi sînt jucătoare cu experienţă, nu efectuează corect predarea oamenilor şi uneori, lucru curios pentru o zonă, neglijează omul cu mingea. Dintre cele 5 apărătoare, Burmeister este superioară cu o clasă celorlalte ; de altfel în jocul cu Ungaria a ieşit din

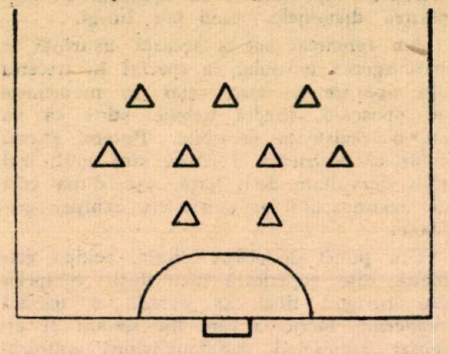


Fig. 4

zonă pentru a o marca pe Gorenc, care se dovedise foarte eficace (4 goluri) în jocul cu Iugoslavia şi care de data aceasta nu a mai marcat nici un gol, deşi a făcut eforturi serioase în acest sens.

Portarul Schöne a apărat bine şi am remarcat cîteva faze prelungite de zbor,

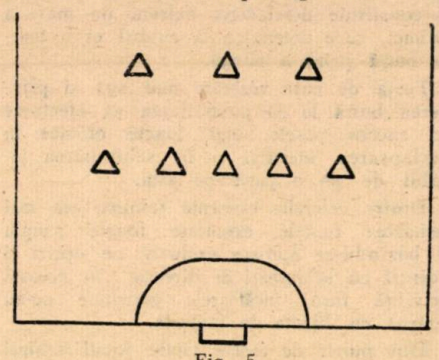


Fig. 5

ceea ce dovedeşte calităţi reale de portar şi posibilităţi mari de a progresa (n-are decît 20 de ani). Primeşte însă şi goluri din aruncări mai uşoare în special în stînga sus. Dintre celelalte jucătoare s-au mai remarcat Hannen (extrema stîngă) care s-a mişcat bine în jocul final şi Kusserow, foarte utilă în apărare.

Observații asupra jocului echipei ungare

Cunoșteam dinainte foarte bine echipa maghiară, dar în aceste campionate s-a prezentat cu un alt stil de joc și în special în primele două jocuri a făcut greșeli destul de grave pentru o echipă de talia ei.

Socotim ca greșeală principală încetinirea ritmului de joc în atac. In special pornirea atacului se face lent, prin pase în doi sau chiar, mai primitiv, în dribling. In privința aceasta excelează Molnar, mijlocașul centru, care a driblat de cîteva ori aproape din semicerc în semicerc. In general, în echipa Ungariei driblingul a început să ocupe prea mult loc. Gorenc și Durian spre exemplu driblează excesiv în atac.

Anul trecut echipa maghiară ne-a surprins prin vitalitatea și prin elanul cu care lupta, aplicînd o tactică simplă dar eficace. In acest an se pare că latura pregătirii fizice și în special a celei morale și de voință a trecut pe planul doi, încercîndu-se diverse soluții tactice unele mai complicate ca altele, din care pînă la urmă nu a reușit nici una. Aceste încercări de complicare tactică a jocului nu au adus echipei Ungariei decît o victorie în acest an, asupra tinerei echipe iugoslave și această victorie a fost obținută în ultimele secunde, cu concursul nelimitat al portarului iugoslav.

In apărare echipa maghiară joacă om la om, dar destul de retras și neasigurat în spate ; înaintașii care vin în apărare se așază în fața apărătorilor propriu-ziși și caută să intercepteze mingea. Simonek și Molnar au o tehnică mai bună ca apărătoare iar Teleki este foarte dîrză.

In atac jocul se bazează mult pe Gorenc, extrema dreaptă și pe interul său Hamori, cărora celelalte înaintașe le ușurează jocul încercînd blocaje și angajîndu-le foarte mult timp cu mingea. De altfel, așa cum am spus, Gorenc abuzează de acest sprijin al echipei încercînd prea multe acțiuni individuale.

Postul de centru înaintaș este deținut de Durian, dar aceasta rămîne adesea în apărare cîte 3—4 atacuri, lăsînd să meargă în locul ei în atac pe Simonek sau pe Molnar, revenind apoi din nou în centrul liniei de atac. Acest schimb îl face cu succes deoarece este și o bună apărătoare ; de altfel anul trecut a jucat tot timpul în postul de mijlocaș de margine.

Portarul echipei maghiare Dedrak, a fost în mare formă deplasîndu-se cu multă ușurință și plonjînd foarte mult, aproape la orice minge din apropierea barelor.

Abia în finala pentru locul 3—4 echipa a prestat un joc mai ofensiv, cu pase rapide pînă la cel mai avansat om, dar în schimb nu s-a mai concentrat în apărare atît cît era necesar.

Observații cu caracter general

Majoritatea echipelor, în afară de echipa Ungariei și Rominiei, au aplicat diverse variante ale apărării pe zonă cu două linii de apărare (Austria, Franța și Iugoslavia) și cu trei linii de apărare (Germania). Apărările pe zonă însă s-au dovedit vulnerabile în fața unui atac rapid, cu multă circulație a jucătoarelor și a mingii și chiar în fața unor acțiuni individuale hotărîte. Intre jucătoare s-au observat deseori neînțelegeri în predarea și preluarea oamenilor și în marcarea celor care pătrund prin spatele zonei paralel cu semicercul.

Toate echipele fac zid la loviturile de 17 m cu trei jucătoare și cu cîte un zburător de o parte și de alta a zidului. Zidul efectuat de apărarea echipei germane este foarte înalt și greu de depășit direct, în schimb sare la orice fentă și se desface foarte greu, lucru de care poate profita adversarul. Echipele Franței și Iugoslaviei fac un zid de „zburători", care stau cu brațele jos, ies la omul care efectuează lovitura și sar să bareze mingea fără a alcătui o formație compactă.

In atac loviturile libere se execută simplu cu pasarea mingii la un om ce vine lansat din apropiere ; rareori Walther (R. F. Germană) și Bretelle (Franța) au încercat deoarece nu au reușit să înscrie.

Nepermis de mult s-au ratat lovituri de aruncări directe, la care însă au renunțat la 13 m ; astfel Walther (R. F. Germană), Bauma (Austria), Jianu (R.P.R.), Vlajcic (Iugoslavia) au ratat, pe rînd, cîte o astfel de lovitură. Toate jucătoarele așa-zise specialiste în lovitura de 13 m aruncă jos în dreapta și mai rar în stînga, fapt care a permis portarilor Nagy și Schöne să apere cîte o astfel de lovitură. Singură Dumitrescu a executat aruncarea de 13 m în colțul de sus al porții, unde portarul nu mai poate interveni.

In atac majoritatea echipelor s-au bazat pe una sau două jucătoare, bune tehniciene și eficace în aruncările la poartă : Walther (R. F. Germană), Bauma (Austria), Go-

renc (Ungaria), Vlajcic (R. P. F. Iugoslavia) şi Wolfs (Franţa).

Preocupările tactice în atac au fost mai simple, mergîndu-se spre un joc simplu în viteză şi cu multă iniţiativă (Romînia) sau pe acţiuni individuale (Austria, Iugoslavia, Franţa); în schimb echipa Ungariei şi în special cea a Germaniei au căutat soluţii tactice mai complicate dar care nu au dat rezultate întotdeauna, fie că au fost interpretate mecanic (Germania) sau nu au fost duse pînă la sfîrşit (Ungaria).

O fază periculoasă la poarta noastră. Echipa R. F. Germane beneficiază de o aruncare de la 17 m. Müller pasează cunoscutei atacante Inge Walther. „Zidul" format din Popescu, Ugron, Scheip care a acoperit în prima fază „colţul scurt" încearcă acum să se deplaseze spre „colţul lung" care însă a fost acoperit cu succes de zburătorul Dumitrescu încît Walther va fi nevoită să tragă... afară.

Observaţii asupra jocului echipei romîne

Trăsăturile tactice principale ale echipei noastre reprezentative nu s-au schimbat din anul 1953 şi pînă astăzi. Tactica de bază stabilită atunci a fost menţinută de-a lungul anilor şi după cum s-a dovedit practic la Festivalul din 1955 şi la campionatele mondiale, ea a dat rezultate. In tactica noastră de joc totul este subordonat ofensivei, atacul fiind principala armă chiar şi în apărare.

Deşi tactica are la bază o excelentă pregătire fizică şi o bună pregătire tehnică, nimeni nu poate spune, fără să greşească grav, că echipa se bazează numai pe pregătire fizică. Emil Horle, preşedintele comisiei tehnice a F.I.H. remarca tocmai acest lucru: „...ziariştii care sînt firi sensibile s-au entuziasmat de „condiţia" romîncelor; noi ca tehnicieni trebuie să fim mai sobri şi să vedem că echipa romînă joacă excelent tactic şi toate jucătoarele „văd" terenul".

Deşi am mai făcut acest lucru, vom explica în cîteva cuvinte tactica de joc a echipei noastre reprezentative. In apărare ea joacă cu cele 5 apărătoare om la om, ofensiv, la aproximativ 35—40 m de la poarta proprie. Linia de apărare este asigurată în

spate de minimum 3 înaintaşe care se repliază şi se aşază în apropierea semicercului. Linia de siguranţă reacţionează după regulile unei zone retrase pe semicerc. In cazurile în care ne apărăm cu toate cele 10 jucătoare şi asta se întîmplă adesea, întărirea linei de siguranţă rămîne principala preocupare. Rareori înaintaşele venite în apărare vor ieşi din rîndurile „zonei" pentru a aplica apărarea om la om împotriva apărătoarelor adverse venite în atac supranumeric.

Ce-i drept înaintaşele venite în sprijinul apărării nu dau întotdeauna randament maxim, deplasîndu-se adesea în „zonă" mai lent şi atacînd nedecis adversarii care circulă prin faţa lor (desigur efortul fizic îşi spune cuvîntul).

In schimb, tocmai datorită prezenţei înaintaşelor pe semicerc, apărătoarele joacă foarte aproape de adversarii respectivi. Cele 4 apărătoare de bază Răceanu, Popescu, Ugron şi Sălăgeanu au în prezent o tehnică destul de bună şi se suplinesc una pe alta cu succes. Ce-a de a cincea apărătoare, (Scheip sau Colesnicov), a jucat pînă în acest an în atac şi corespunde în prezent doar parţial, nefiind încă acomodată cu jocul de apărare. De altfel şi celelalte apărătoare şi în special Sălăgeanu şi Popescu şi în ultimul timp Răceanu şi Ugron participă activ aproape la fiecare atac al echipei noastre.

In atac prima acţiune este contraatacul desfăşurat simplu spre poarta adversă, în mare viteză, cu pase simple şi destul de scurte, executate în adîncime. In rest atacurile organizate se desfăşoară după cîteva reguli tactice colective de bază, respectîndu-se cu stricteţe principiile de tactică individuală.

La baza atacurilor organizate stă o circulaţie intensă a jucătoarelor şi mai intensă a mingii, care este pasată cu viteză celei mai apropiate şi mai libere jucătoare. Frecvent, se practică aglomerarea jocului pe o parte şi transmiterea rapidă a mingii pe partea cealaltă, prin intermediul unei jucătoare din centrul terenului.

In majoritatea acţiunilor, centrul înaintaş (Windt) joacă avansat, circulînd în faţa semicercului ca un veritabil pivot, care primeşte mingi şi le distribuie stînd cu spatele la poarta adversă, jocul fiind condus în acest caz de interul dreapta (Jianu E.). Partea dreaptă (Jianu E. şi Dobre L.) joacă mult în combinaţii în doi, pornite chiar de la centrul terenului. Partea stîngă în schimb (Pădureanu, Dumitrescu) acţionează cu mai multă fantezie.

In general, bazîndu-se pe regulile tactice de bază, jocul în atac se desfăşoară extrem de simplu şi ofensiv, imaginaţia creatoare şi fantezia jucătoarelor avînd rolul principal în desfăşurarea liberă a acţiunilor pe marginea regulilor tactice propuse.

Am găsit că acest procedeu de a lăsa jocul mai liber, este cel mai indicat pentru temperamentul jucătoarelor noastre, a căror fantezie creatoare (în care excelează Windt şi Pădureanu) nu ar mai da rezultate în faţa încătuşării în legi tactice, iar jocul în forţă, plin de iniţiativă a lui Jianu s-ar şterge. In acelaşi timp s-ar reduce şi din eficacitatea cunoscută a celor două extreme, Dumitrescu şi Dobre, care se încadrează cu dificultate în complicate legi tactice.

Pe de altă parte, întotdeauna s-a dovedit că jocul simplu şi rapid este cel mai eficace. Tocmai în această privinţă a existat o mare diferenţă între jocul echipei noastre şi cel al echipei R. F. Germane, în care se simţea o încătuşare tactică ce frîna iniţiativa creatoare a jucătoarelor.

Specialiştii străini prezenţi la aceste campionate, au apreciat felul în care echipa noastră s-a adaptat tactic la jocul fiecărui adversar şi au remarcat că deşi sistemul de joc al echipei seamănă cu cel suedez (zis şi rulant), totuşi diferă prin multe aspecte, ajungînd cu toţii la concluzia că au în faţă un sistem de joc specific românesc.

Aspecte din munca de pregătire a echipei noastre reprezentative

Este foarte greu de înfăţişat doar în cîteva pagini întreaga muncă de pregătire a echipei noastre, mai ales că pentru a arăta toate aspectele acestei munci trebuie parcursă o perioadă ce cuprinde nu mai puţin de 4 ani. Ne vom strădui totuşi să parcurgem aceşti patru ani de muncă asiduă din partea jucătoarelor fruntaşe, a antrenorilor echipelor fruntaşe şi a antrenorilor lotului.

Trebuie arătate de la început cîteva puncte care au garantat succesul şi anume:

— selecţionarea judicioasă a jucătoarelor dintre cele cu calităţi fizice bine dezvoltate (în special forţă şi viteză) şi în plus cu multă vitalitate şi dorinţă de a învinge;

— menţinerea formaţiei de bază de-a lungul acestor patru ani ;

— menţinerea cu perseverenţă a liniei tactice ;

— unitatea concepţiei de joc şi a muncii de pregătire ;

— continuitatea muncii de pregătire a echipei în decursul celor 4 ani şi în decursul fiecărui an ;

— aplicarea principiului eforturilor maxime în antrenament ;

— menţinerea permanentă a unui antrenor de-a lungul celor 4 ani ;

— colaborarea nelimitată între toţi factorii de răspundere (organizatoric, administrativ, tehnic, etc.).

Iată cîteva amănunte preţioase care vin în sprijinul celor afirmate mai sus.

Formaţia întrebuinţată în primul joc internaţional al anului 1953 a fost următoarea : Adami, Bran-Popescu, Neurohr, Colesnicov, Blahm, Teille, Drasser, Jianu, Simionescu, Dobre, Windt, Homenen, Nagy. Din lot mai făceau parte Răceanu, Dumitrescu şi Pădureanu, care n-a jucat fiind accidentată.

Portarul echipei R. F. Germane Schöne, s-a remarcat prin plonjoanele pe care le-a executat foarte corect din punct de vedere tehnic. De data aceasta însă nu poate împiedica marcarea celui de al 3-lea gol al echipei noastre.

Formaţia care a cîştigat turneul din cadrul Festivalului de la Varşovia cuprindea următoarele jucătoare : Nagy, Sălăgeanu, Ugron, Popescu, Scheip, Neurohr, Răceanu, Balint, Jianu, Windt, Pădureanu, Dobre, Stark.

După cum se vede formația de bază se menține de-a lungul celor 4 ani și în special între formația care a cucerit medaliile de aur la Festivalul de la Varșovia și cea care cucerește, după un an, titlul de campioană mondială nu este decît o singură diferență : o nouă extremă, Dumitrescu, care de altfel figura și în lotul din 1953.

In anul 1953, asupra căruia sîntem nevoiți să revenim atît de des, deoarece îl considerăm anul de început (și un început bun), s-au stabilit liniile tactice generale care s-au menținut cu perseverență.

Dacă le-am enumera n-am face decît să repetăm aproape tot ce am scris ca observații asupra jocului echipei R. P. Romîne. Desigur că echipa nu joacă la fel ca acum patru ani, să nu fim înțeleși greșit ; totul a evoluat treptat, urmînd cu perseverență drumul ales.

La început accentul s-a pus pe pregătirea fizică generală și pe însușirea elementelor tehnice de bază, trecîndu-se treptat la pregătirea fizică specială, la perfecționarea tehnicii și la acumularea cunoștințelor tactice.

S-a stabilit de la început că tactica va fi o consecință logică a stadiului de pregătire fizică și tehnică și de aceea am insistat asupra acestora, cunoscînd că în handbal tactica cea mai simplă, care se bazează pe o bună pregătire fizică și tehnică dă întotdeauna rezultate. Acest lucru a fost dovedit ulterior atît de cele două echipe campioane mondiale (echipa R. F. Germane la băieți și echipa R. P. Romîne la fete) cît și de echipele campioane R.P.R. (Progresul Tg. Mureș și C.C.A. București). Chiar mai tîrziu, cînd problemele tehnice și tactice au devenit mai presante, nu am neglijat nici o clipă pregătirea fizică. De exemplu, în acest an, pregătirea a început în luna februarie. Nu am considerat însă primele 3 săptămîni ca perioadă de tranziție, ci am denumit-o perioada de pregătire a forței și rezistenței. Am lucrat cu perseverență pentru aceste calități pe care cred că le-am dezvoltat considerabil în această perioadă, alături de cele moral-volitive.

Dacă la începutul activității întrebuințam mijloace destul de simple, unele avînd chiar caracter de școală, trecîndu-se la munca de perfecționare, acestea s-au schimbat. In ultimul an de exemplu, cantitatea lucrului cu mingea a crescut considerabil, iar exercițiile nu au mai fost rupte de joc. Pentru acest motiv în acest an am renunțat aproape total la pasele de pe loc sau la pasele în linie, în ușoară alergare, lucrînd în schimb foarte multe pase în viteză, în formații neregulate, asemănătoare celor de pe teren. Din aceleași motive am antrenat foarte des aruncarea la poartă cu adversar și foarte rar fără adversar, cît și cea pe grupe de doi, atacînd poarta cu adversari în față și aruncînd după, sau în timpul luptei cu adversarul. S-a acordat o atenție deosebită contraatacului, cu pătruderi prin învăluire, iar tactica de ansamblu am pus-o la punct cu ocazia jocurilor de antrenament, din care am făcut deosebit de multe, am putea spune poate chiar prea multe.

In acești ani am aplicat cu succes principiul eforturilor mari chiar de la început (în 1953—1954), cînd acest principiu nu era așa de mult aplicat.

Ce-i drept, am fost ajutați foarte mult de lotul de jucătoare selecționate din întreaga țară. Acesta a cuprins elemente foarte tinere, între 16 și maximum 23 ani, dotate cu o bună pregătire fizică generală, cu o forță deosebită și lucrul cel mai prețios, toate dornice să facă eforturi pentru progresul lor și al handbalului din țara noastră.

In încheiere am dori să subliniem încă o dată că performanța handbalistelor noastre este rezultatul unei munci intense, dusă cu continuitate și perseverență de-a lungul ultimilor patru ani de activitate.

Am fi foarte fericiți dacă exemplul lor ar folosi și altor sportivi sau sportive care alcătuiesc echipe reprezentative, iar experiența acumulată ar putea folosi și tehnicienilor din alte ramuri de sport care pregătesc astfel de echipe.

Bazele luptei în scrimă (II)

Principiile și procedeele tactice

prof. NICOLAE NICOLAU
antrenor
prof. RUXANDRA IONESCU
antrenor de stat

In prima parte a articolului, publicat în revista Cultură Fizică și Sport nr. 7/1956, s-au analizat factorii care determină victoria în asalturile de scrimă.

Partea a doua am rezervat-o dezvoltării factorului tactic, aceasta fiind o problemă mult dezbătută dar despre care s-a scris foarte puțin.

Domeniul tacticii începe practic din momentul angajării luptei.

Tactica cuprinde două mari grupe de cunoștințe, principiile și procedeele (sau metodele de luptă), prin care punem în valoare pe cele dintîi.

Principiile sînt adevăruri fundamentale, cu valoare permanentă și stau la baza acțiunilor de luptă.

Simpla cunoaștere teoretică a lor, nu dă cheia victoriei, fiindcă aplicarea lor la situațiile atît de variate ale luptei este o operă grea și complexă. Respectarea lor în timpul asaltului ferește pe scrimer de a comite erori grave.

Principiile tactice ale luptei în scrimă sînt: 1. Acțiunea și reacția; 2. Inițiativa; 3. Surprinderea; 4. Asigurarea și 5. Obosirea adversarului.

1. Acțiunea și reacția

Asaltul în scrimă este o acțiune de luptă, în care se înfruntă două voințI, două forțe, fiecare urmărind același scop — victoria. Ca și în mecanică, orice acțiune a uneia din cele două forțe, manifestată în timpul asaltului, determină în forța opusă (în adversar) o acțiune de sens contrar, o reacție. Direct sau indirect, imediat sau ulterior, acțiunile și reacțiile din timpul asaltului urmăresc realizarea scopului, obținerea loviturii.

De aci un învățămînt de ordin practic. Orice acțiune care nu urmărește scopul arătat, orice înfloritură sau complicare nejustificată a frazei de armă, nu este o acțiune de luptă ci o mișcare inutilă.

Respectînd acest principiu, scrima modernă a eliminat zăngăniturile de arme și complicațiile. Ea își manifestă superioritatea prin acțiuni simple, pregătite temeinic și executate cu viteză, precizie și corectitudine.

Pentru o înțelegere mai completă să analizăm asaltul din punct de vedere tactic. S-a dat comanda „începeți". Adversarii caută să angajeze lupta. Unul din combatanți a luat inițiativa și trece la acțiune. Acțiunea

sa impune adversarului hotărîrea de a reacţiona. Scopul reacţiei adversarului este, de la situaţie la situaţie şi în raport de justeţea cu care aceasta a fost judecată, fie ruperea luptei pentru a-şi crea alte condiţii mai favorabile, fie angajarea luptei pentru apărare şi contralovitură, fie preluarea iniţiativei, atunci cînd acţiunea adversarului are erori (ieşiri în timp, oprire, prinderea de fier etc.). Deşi fraza de luptă s-a terminat (cu sau fără lovitură) jocul acţiunii şi reacţiei continuă pe toată durata asaltului.

Indiferent de formele sub care se manifestă, acest principiu are valoare permanentă.

Din punct de vedere tactic, acţiunile de luptă pot fi împărţite în următoarele categorii : a) cercetarea adversarului ; b) pregătirea şi angajarea luptei ; c) lovirea adversarului.

Didactic, acţiunile arătate cuprind următoarele reacţii : a) mascarea ; b) sustragerea şi dezorganizarea pregătirilor şi angajării adverse (sau contrapreparaţia) ; c) apărarea.

Este uşor de înţeles că felul acţiunii variază de la situaţie la situaţie.

Corespondenţa între cercetare, mascare, pregătire, contrapregătire etc. are justificare numai din punct de vedere didactic.

De exemplu, la o acţiune de cercetare, reacţia poate fi mascare, angajare, reacţie ofensivă sau o combinare a acestora. Mai mult chiar, dacă la prima cercetare s-a răspuns spre exemplu cu mascare, la a doua cercetare se poate reacţiona cu angajare. Judecarea tactică hotărăşte felul acţiunii şi reacţiei, iar justeţea ei are un singur judecător competent — rezultatul.

Ce se urmăreşte prin fiecare gen de acţiune şi reacţie ?

Acţiunile de cercetare, au drept scopt culegerea informaţiilor de ordin tehnic şi tactic asupra adversarului, verificîndu-se în ce măsură corespunde realităţii imaginea pe care trăgătorul şi-a format-o asupra acestuia, din studierea anterioară a lui.

In felul acesta se urmăreşte identificarea procedeelor tactice şi tehnice ale adversarului, părţile tari şi slabe ale lui, felul cum se acomodează cele două stiluri de luptă ale combatanţilor etc., toate cu scopul de a culege elementele necesare construirii viitoarelor fraze de luptă.

Concret, informaţiile ce se pot obţine prin cercetare sînt : viteza de deplasare în cîmpul de luptă şi procedeele preferate de adversar pentru obţinerea distanţei necesare atacului (paşi succesivi, simplă fandare, pas fandare, balestra), sistemul de apărare pe care-şi bazează defensiva (paradă, ruperea distanţei, combinarea parăzii cu ruperea distanţei), acţiunile de atac la care face apel adversarul, amploarea mişcărilor cînd trece de la o linie de apărare la alta, în ce măsură răspunde la fente şi cu ce sistem de paradă (terţ-quart-quintă sau secundă-primă-quintă), viteza de reacţie şi de execuţie, etc.

In general, acţiunea de cercetare se referă la partea iniţială, a asaltului, la aşa-zisa parte rezervată studiului. Ea se poate face însă şi pe

parcursul asaltului şi anume atunci cînd trăgătorul simte nevoia unei noi informări.

Este necesar de arătat că acestui gen de acţiuni trebuie să i se afecteze doar timpul strict necesar, deoarece ele creează posibilităţi de dezvoltare contraacţiunilor adevrsarului.

Reacţiile de mascare, indiferent de procedeul prin care se realizează, au ca scop neutralizarea cercetării adverse, pentru ca acţiunile ulterioare ale adversarului să fie clădite pe elemente nejuste. Eficacitatea lor depinde, în mare măsură, de simţul tactic şi de identificarea justă a scopului acţiunii.

Astfel, împotriva unui atac fals pornit din intenţia de a vedea cum reacţionează adversarul, se poate răspunde cu pasivitate. Dacă cel care a iniţiat atacul s-a rezumat la o simplă sondare, reacţia a fost eficace. Dacă însă simţul tactic al reacţiei a greşit în aprecierea intenţiei adverse, dacă atacul nu este în realitate fals, pasivitatea adoptată este greşită şi poate duce la primirea unei lovituri.

Acţiunile de pregătire şi angajarea luptei — urmăresc realizarea unor condiţii favorabile obţinerii loviturii, dezorganizînd sistemul de apărare al adversarului.

Condiţiile favorabile pe care le vizează pregătirea şi angajarea se referă la distanţă, linia de apărare vulnerabilă (loc valabil de lovit) şi timp.

Este un lucru cunoscut în scrimă că un atac poate fi declarat de la trei distanţe şi anume: normală, mare şi mică.

La începutul asaltului, după fiecare tuşe sau punere în gardă, trăgătorii se găsesc separaţi de un spaţiu care prezintă, pentru fiecare dintre ei, o siguranţă împotriva atacului.

De la distanţa aceasta iniţială, distanţa de siguranţă, pe care regulamentul o fixează de 4 m, nu se poate porni nici un atac fără o pregătire prealabilă sau o angajare.

Prima luptă se dă deci pentru cîştigarea spaţiului, pentru micşorarea distanţei dintre trăgători şi adversar, căutînd a o reduce la valoarea de la care poate declanşa atacul.

Procedeele tactice prin care se obţine distanţa de atac sînt:

— ofensive, cînd aceasta se obţine prin deplasare înainte;

— defensive, cînd prin retragere se atrage adversarul la distanţa de atac;

— mixte, provenite din combinarea celorlalte două procedee.

Valoarea distanţei de atac, variază însă de la trăgător la trăgător, fiind în funcţie de talie, înălţimea trenului inferior, lungimea braţului, elasticitate etc. Cu alte cuvinte o distanţă mare pentru un trăgător poate fi normală pentru adversar şi invers. De aici rezultă că aprecierea ei în fiecare asalt este o problemă la a cărei bună soluţionare contribuie din plin simţul distanţei. Sînt trăgători care au simţul distanţei dezvoltat pînă la aprecieri de ordinul centimetrului. Ei posedă astfel un element care le permite o uşoară şi eficace combinare a atacului cu apărarea. Considerînd distanţa cîştigată şi deci posibilitatea de atac asigurată,

trăgătorului îi rămîne de soluţionat alegerea locului către care va fi îndreptată lovitura şi timpul cînd aceasta trebuie lansată.

Deoarece „timpul" îl vom analiza în cadrul principiului surprinderii, în rîndurile ce urmează ne vom preocupa numai de alegerea locului de lovit. Marea majoritate a scrimerilor încep lupta din poziţia de terţă (sixtă), adică într-o poziţie centrală, din care se poate trece uşor la atac, avînd în acelaşi timp şi un dispozitiv de apărare acoperit şi uşor adaptabil oricărei parăzi.

O parte din acţiunile pregătitoare şi de angajare şi în special acelea ale braţului înarmat, urmăresc să-l scoată pe adversar din poziţia centrală de paradă, pentru a crea un gol în apărarea sa (dacă acest gol al apărării nu a fost oferit de acţiunile adversarului).

Oricare ar fi procedeul întrebuinţat pentru realizarea golului în apărarea adversă (fentă, bătaie pe fier, invită), trăgătorul trebuie să fie pregătit de a lovi cu promptitudine în linia de apărare descoperită.

Ezitările sînt situaţii pierdute deoarece o linie de apărare rămîne foarte scurt timp descoperită sau nesupravegheată.

Reacţia la pregătire şi angajare este contrapregătirea. Procedeele ei pot fi *sustragerea* din faţa pregătirilor adverse, anihilîndu-le prin mişcări de picioare şi braţ (ex. ruperea distanţei, bătaie pe fier la bătaie pe fier etc.) sau *dezorganizarea pregătirilor şi angajării adverse* — (ex. la pasul înainte al adversarului se răspunde tot cu pas înainte, la ameninţarea unei linii se ameninţă altă linie descoperită de adversar etc.).

Sustragerea se poate executa şi la începutul şi în momentul finalului pregătirii. Dezorganizarea pregătirii şi a angajării are eficacitate numai dacă coincide cu începutul mişcărilor adverse. In caz contrariu, ea facilitează angajarea urmărită de adversar, dînd în majoritatea cazurilor acţiuni simultane de atac şi apărare, care conform regulilor luptei dau cîştig de cauză atacului.

Acţiunile de lovire — se împart din punct de vedere tactic în două categorii :

a) lovitura declanşată în continuarea unei acţiuni pregătitoare proprii şi reuşite. In această situaţie iniţiativa aparţine trăgătorului care a pregătit lovitura de atac ;

b) lovitura nepregătită, care se execută în timpul unei faze de iniţiativă a adversarului, ca urmare a unei greşeli a acţiunii acestuia (lovitura de oprire). Reuşita este condiţionată de promptitudine şi viteză.

Ca mod de execuţie loviturile de atac pot fi simple sau compuse.

Se recomandă utilizarea cît mai mult a acţiunilor simple, deoarece bine pregătite ca timp şi distanţă şi corect executate, ele sînt foarte eficace. Tactic, acestea prezintă avantajul că în timpul fazei respective de arme, menţin iniţiativa de partea atacului, eliminînd complicaţiile pe care le poate da trecerea temporară a iniţiativei de partea adversarului (ex. atacul întrebuinţează fenta). In timpul mărit pe care-l pune la dis-

poziţia apărării, trăgătorul poate rupe lupta sau poate executa o oprire. Cu alte cuvinte, acţiunile simple reduc posibilitatea adversarului de a efectua combinaţii tactice şi îi anihilează iniţiativa.

In acţiunile compuse, oricît de bine ar părea analizate posibilităţile adversarului, asupra intenţiilor sale rămîne continuu un semn de întrebare şi această necunoscută poate aduce surprize.

Reacţia la acţiunea de lovire este apărarea. Dintre felurile de apărare cel mai indicat este parada pentru că ea, în afară de faptul că asigură o apărare completă (dacă este reuşită) dă în plus posibilitatea de a trece la contraatac imediat prin ripostă, în care elementul distanţă nu mai trebuie pregătit.

Din punct de vedere tactic se recomandă ca :

— mişcarea de paradă să întîmpine lama armei atacatoare spre a cîştiga timp şi distanţă pentru ripostă ;

— amplitudinea mişcării de paradă să fie redusă la strictul necesar cerut de tehnică pentru a putea face faţă în timp util eventualelor înşelări (vezi capitolul „asigurare") ;

— parada trebuie să fie luată la timpul oportun şi anume atunci cînd adversarul nu mai poate schimba direcţia atacului (spre exemplu atunci cînd piciorul din faţă al adversarului a pornit în fandare) ;

— la sabie şi spadă, unde cîmpul combinaţiilor tactice este mai vast, este indicat ca odată cu luarea parăzii să se schimbe şi condiţiile de distanţă ale luptei (micşorarea sau mărirea ei) pentru ca la sfîrşitul acţiunii atacul să fie pus într-o situaţie nouă faţă de aceea scontată iniţial (procedeul este recomandat în faţa adversarului care nu este suficient de spontan în gîndire şi acţiune).

2. Iniţiativa

Iniţiativa justă este o forţă creatoare, un principiu care facilitează reuşita.

In competiţiile disciplinelor de luptă, echipa sau sportivul care reuşeşte să aibă iniţiativa de partea sa, şi-a creat premisele victoriei.

Prin iniţiativă se asigură stăpînirea cîmpului şi a timpului de luptă, libera alegere a procedeelor de luptă şi prin acestea dominarea adversarului.

Cel ce domină adversarul :

— desfăşoară fazele de luptă după o concepţie proprie ;

— poate întrebuinţa procedeele tactice şi mijloacele tehnice pe care se simte mai sigur, sau le consideră mai indicate în asaltul sau faza de luptă respectivă ;

— elimină din asalt procedeele pe care nu le stăpîneşte suficient sau pe care, cunoscînd adversarul, le consideră neindicate ;

— poate repeta acţiunile eficace (nu ca formă, ci ca concepţie tactică) şi deci îşi măreşte posibilităţile de lovire.

Spre exemplu, un trăgător care atacă în repetate rînduri, indiferent de mijlocul tehnic ales, va realiza în orice caz mai multe lovituri decît

unul care fiind lipsit de inițiativă, se rezumă numai la apărarea loviturilor. Trăgătorul care sezisează că procedeul atacului cu timp pierdut este eficace împotriva unui anumit adversar, întrebuințîndu-l repetat și pe diferite linii (terț, quart, etc.), va avea mai multe posibilități de lovire repetîndu-l, decît schimbîndu-l.

In plus, inițiativa mărește numărul situațiilor de distanță eficace și timp oportun.

Analizînd problema din punct de vedere al urmărilor pe care le are de suportat trăgătorul dominat (cel lipsit de inițiativă) rezultă că el se limitează în acțiunile sale, la cele impuse de adversar. Dacă acestea îi sînt, așa cum este normal, cele mai puțin indicate sau convenabile, el va fi continuu în situații grele.

Spre exemplu, un trăgător cu paradă slabă și atac bun, limitat prin inițiativa continuă a adversarului numai la parada-ripostă, va părăsi în mod normal planșa ca învins, deoarece el va avea în decursul luptei puține situații în care distanța și timpul sînt propice acțiunilor sale și anume acelea care decurg din greșelile adversarului.

Deși obținerea inițiativei este un element dorit și urmărit de toți trăgătorii, ea este realizată numai de unii și în general de foarte puține ori în toate asalturile și cu toți adversarii.

In mare măsură inițiativa depinde de temperamentul și structura psihică a trăgătorului. Ea însă trebuie obținută de cel ce vrea să cîștige asaltul.

Este ușor de a stăpîni și conduce lupta împotriva unui adversar asupra căruia există un avantaj dat de valoarea tehnică și de un plus de rutină de concurs. In acest caz, tactica are probleme simple de rezolvat.

Impotriva unui adversar de aceeași valoare, sau superior, situația devine grea. Obținerea inițiativei devine o problemă complexă și uneori este elementul determinant în cucerirea victoriei.

Alegerea procedeului prin care se realizează inițiativa, depinde de toți factorii care determină victoria.

Unul dintre procedeele cele mai utilizate este *ofensiva.*

Atacînd mereu adversarul, bineînțeles cu măsurile de asigurare luate, hărțuindu-l, punîndu-l mereu în fața unor situații noi și care să-l oblige la defensivă și numai la defensivă, adversarul va ajunge *„sufocat" psihic,* fizic și tehnic și mai devreme sau mai tîrziu va ceda și va fi prins ca distanță, timp oportun și loc de lovire vulnerabil.

Alt procedeu prin care se obține inițiativa este acel al *defensivei active.* Indicat în special împotriva trăgătorilor cu execuții tehnice deficitare sau cu viteză de execuție redusă, acest procedeu constă în linii mari în a atrage pe adversar în bătaia fierului și a-i crea în acțiunile sale situații vulnerabile, pentru ca așteptînd atacul greșit al acestuia, să se declanșeze reacția pregătită.

Procedeul defensivei active, cere din partea celui ce-l întrebuințează o bună și rapidă execuție a parăzilor, o continuă atenție dublată de o mare viteză de recepție și reacție, precum și o justă orientare tactică.

In marea majoritate a asalturilor, în timpul luptei cele două procedee apar alternate şi combinate.

Dacă alternarea şi combinarea lor este rezultatul gîndirii şi hotărîrii proprii, a unuia dintre scrimeri iniţiativa continuă va fi de partea acestuia.

Intre doi trăgători de valoare, menţinerea iniţiativei pe toată durata asaltului este foarte greu de realizat. Un bun trăgător, care are iniţiativa de partea sa, în general, are posibilitatea de a o fructifica. Pentru cel ce a pierdut-o soluţia tactică cea mai indicată este de a rupe lupta şi a se retrage.

(Continuare în numărul viitor)

Normele de control, mijloc important pentru urmărirea și îndrumarea antrenamentului

prof. GH. MITRA
antrenor de stat

Performanțele sportive înalte realizate azi în majoritatea disciplinelor sportive sînt rezultatul continuei îmbunătățiri a metodicii antrenamentului. Alături de eforturile mari și continuarea pregătirii pe toată durata anului, o serie de noi cunoștințe folosite în antrenament au înlesnit găsirea unor căi mai eficace, care duc la realizarea performanțelor superioare.

In mod treptat procesul de antrenament a fost perfecționat ca rezultat al generalizării datelor practicii avansate la care s-a ajuns în unele discipline sportive și a activității de cercetări. Aspectele sub care antrenamentul a fost îmbunătățit sînt numeroase. Dintre acestea mai importante ni se par a fi următoarele :

— determinarea unui conținut mai just al antrenamentului în sensul unei orientări mai largi în pregătirea sportivului și în alegerea sarcinilor și mijloacelor de pregătire ;

— îmbogățirea posibilităților de cunoaștere și realizare a individualizării antrenamentului ;

— dozarea judicioasă a momentelor de odihnă (repausul de recuperare, revenire, reparare etc.) cu cele de efort intens.

Antrenamentul sportiv a căpătat astfel o înțelegere și un conținut mai bogat. Laturile componente ale acestui proces — pregătirea tehnică, tactică, fizică și moral-volitivă — sînt apreciate la un nivel egal de importanță, greutatea lor specifică modificîndu-se numai în funcție de perioadele de antrenament, particularitățile sportivului, posibilitățile lui de creștere și specificul sportului sau a probei.

In raport cu această înțelegere a noțiunii de antrenament s-au stabilit noi sarcini de pregătire și s-au găsit mijloace mai potrivite pentru îndeplinirea lor.

Acestea sînt numai o parte din aspectele noi — prezente astăzi în metodica antrenamentului, care au contribuit la realizarea performanțelor ridicate întîlnite azi în majoritatea sporturilor. Înțelegerea și aprecierea justă a problemelor amintite mai înainte, întregirea conținutului acestora și adaptarea rezultatelor dobîndite prin aplicarea lor în diferite ramuri sportive, la specificul celorlalte sînt preocupări continui, cărora antrenorii și cercetătorii trebuie să le acorde atenția cuvenită.

Mijloacele și căile prin care s-au adus și se mai pot aduce încă contribuții însemnate în rezolvarea problemei îmbunătățirii activității de antrenament sînt numeroase. Printre acestea un loc important considerăm că-l ocupă și normele de control care fac obiectul prezentului articol. Fără a avea pretenția că datele prezentate de noi vor lămuri integral problema utilizării normelor de control ca mijloace de investigație în dirijarea procesului de antrenament, considerăm totuși că ele ridică și lămuresc parțial o serie de aspecte în legătură cu această problemă.

Ce sînt normele de control și care este aportul lor în dirijarea antrenamentului ?

Normele de control sînt mijloacele care ajută antrenorul să determine parțial particularitățile și posibilitățile fiecărui sportiv, adică să cunoască gradul de dezvoltare a calităților fizice de bază, gradul de însușire a tehnicii și tacticii, precum și alte date care îi permit să se orienteze în legătură cu perspectivele de viitor ale sportivului și cu conținutul activității de antrenament ce urmează a fi efectuată de către acesta. Fiind în posesia acestor date obținute cu ajutorul normelor de control el va putea preciza mai just orientarea și conținutul pregătirii sportivului, stabilind concret sarcinile și mijloacele de pregătire.

Pe de altă parte, cu ajutorul normelor de control antrenorul poate verifica pe parcurs măsura în care obiectivele prevăzute sînt îndeplinite. Aceasta îi dă posibilitatea de a interveni în dozarea efortului ; de a utiliza cu precădere anumite mijloace de pregătire și de a menține în continuare sarcinile cele mai indicate a căror înde-

plinire influenţează în mod pozitiv pregătirea sportivului. Această verificare dă siguranţa atît sportivilor cît şi antrenorilor că activitatea preconizată se desfăşoară în mod normal şi că obiectivele planificate vor fi realizate.

Cu ajutorul normelor de control se obţin deci date obiective preţioase pe baza cărora se pot stabili elemente importante în legătură cu planificarea şi desfăşurarea procesului de antrenament (orientarea pregătirii spre rezolvarea celor mai indicate sarcini, determinarea cauzelor stagnării performanţei sportivului, evoluţia pregătirii acestuia, gradul lui de dezvoltare, etc.). Cu toate acestea pentru metodica antrenamentului rămîn încă o serie de probleme nerezolvate. Astfel : stabilirea cantităţii optime de efort admis în raport cu particularităţile fiecărei discipline sportive, tipurile de sportivi şi etapele de pregătire ; precizarea numărului de repetări, a pauzelor optime dintre ele şi a intensităţilor de efort folosite în cadrul fiecărei repetări necesare pentru dezvoltarea calităţilor fizice, ştiut fiind că aceste elemente diferă de la o calitate la alta etc., nu vor putea fi lămurite complet pe baza datelor obţinute prin folosirea normelor de control.

Principalele grupe de norme

După părerea noastră pot fi folosite 2 grupe de norme. Prima grupă cuprinde normele cu ajutorul cărora antrenorul planifică evoluţia creşterii performanţei sportivului şi verifică măsura în care creşte gradul de antrenament conform planificării stabilite şi în raport cu munca de pregătire depusă. (Se cunoaşte că nu întotdeauna planificarea propusă se realizează integral). A doua grupă de norme cuprinde mijloacele cu ajutorul cărora se obţin indicaţii pe de o parte în legătură cu planificarea antrenamentului în sensul orientării acestuia spre rezolvarea celor mai juste sarcini, iar pe de altă parte în legătură cu realizarea muncii de instruire-antrenament, adică arată cum sînt îndeplinite sarcinile privind pregătirea tehnică, tactică, fizică, etc.

Acestea ni se par a fi principalele grupe de norme.

Indicaţii privind alegerea normelor de control şi utilizarea lor

Mijloacele alese pentru a fi folosite ca norme de control şi folosul practic pe care ele îl prezintă în orientarea şi urmărirea antrenamentului diferă de la sport la sport. Normele de control pot fi mai uşor determinate şi rolul lor, deocamdată, pare a fi mai important în acele discipline sportive unde rezultatele se pot aprecia în cifre (atletism, înot, canotaj, haltere, schi, etc.).

Rolul normelor de control este la fel de important în activitatea cu începătorii, avansaţii ca şi cu sportivii fruntaşi.

De asemenea trebuie arătat că eficacitatea normelor de control în munca de instruire-antrenament creşte atunci cînd antrenorul cunoaşte bine particularităţile sportivului (aspectele pozitive şi negative). Pe de altă parte normele de control ajută antrenorul să-şi întregească datele privind particularităţile sportivului.

Norme pentru controlul evoluţiei performanţei

Acestea se stabilesc ţinînd seama de următoarele :

Punctul de plecare în aprecierea creşterilor pe care urmează să le înregistreze pe parcursul antrenamentului performanţa, îl constituie rezultatul pe care sportivul este capabil să-l obţină în momentul începerii pregătirii.

Valoarea normei finale propuse (cea mai bună performanţă planificată anticipat) trebuie să fie mai ridicată decît cea mai bună performanţă realizată anterior de sportiv. Cantitatea cu care urmează să fie crescută această valoare depinde de posibilităţile întrezărite la sportivul respectiv.

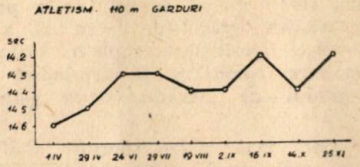
Pe baza datelor de control obţinute, antrenorul apreciază de exemplu că din punct de vedere tehnic sportivul respectiv va înregistra în cursul anului un salt important care în mod normal va avea ca urmare creşterea performanţei. Din contră el poate aprecia că şansele de creştere sînt minime.

Norma finală se va stabili în urma unei temeinice cunoaşteri a lipsurilor şi capacităţilor sportivului.

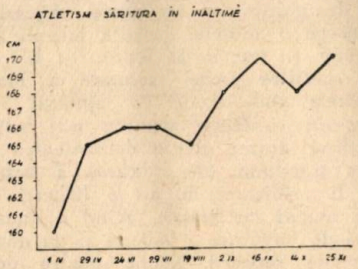
Intre norma iniţială şi cea finală se stabilesc norme progresive intermediare fixate în general la sfîrşitul fiecărei etape de pregătire. Indeplinirea lor trebuie să arate evoluţia pregătirii sportivului oglindind modul cum se realizează sarcinile propuse pentru fiecare etapă. Iată cum arată aceste norme la cîteva discipline sportive.

Analizînd graficele alăturate se constată că între norma iniţială şi cea finală, în general, nu se prevede o creştere riguros progresivă. Fluctuaţiile existente rezultă din faptul că în pregătirea sportivului momentele de „încărcare" (de creştere a intensităţii efortului) alternează cu cele de repaus (repaus de recuperare, refacere, etc.),

De asemenea, acest lucru se datorește și faptului că orientarea antrenamentului variază de la etapă la etapă și implicit determină o anumită canalizare a preocupărilor, ceea ce hotărăște de cele mai multe

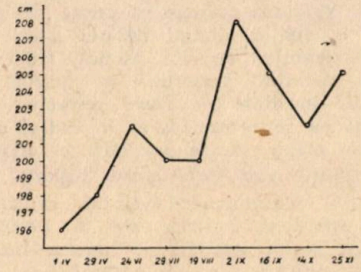


ori aceste fluctuații. Așa de exemplu în pregătire sînt etape în care accentul se pune pe corectarea și perfecționarea tehnicii, care se poate realiza numai în condițiile unei „prospețimi a organismului". Anumite



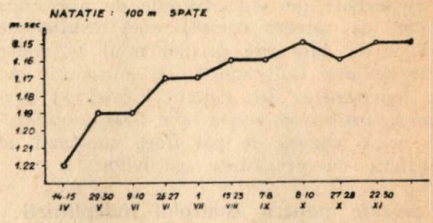
concursuri însă obligă antrenorul să „forțeze" pregătirea.

De asemenea este important de semnalat că valoarea normelor intermediare trebuie fixată la cifre care pot fi atinse fără a fi necesară o pregătire specială (pregătire de concurs). Realizarea acestor norme trebuie să fie un rezultat al îndeplinirii sarcinilor

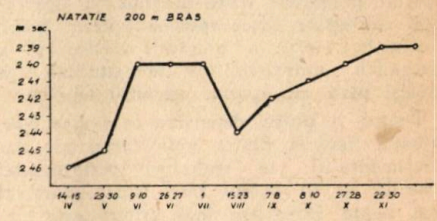


prevăzute pentru etapa respectivă ; deci întreaga pregătire este subordonată pregătirii de perspectivă. Realizarea normelor prin pregătiri speciale stînjenește îndeplinirea sarcinilor de perspectivă și obligă permanent antrenorul să renunțe la rezolvarea unor obiective importante cum ar fi perfecționarea tehnicii, dezvoltarea unor calități etc., pentru a căror îndeplinire, în munca de instruire-antrenament, este necesară o altă planificare a intensității efortului.

Planificarea normelor intermediare pentru sportivii fruntași se va face ținînd

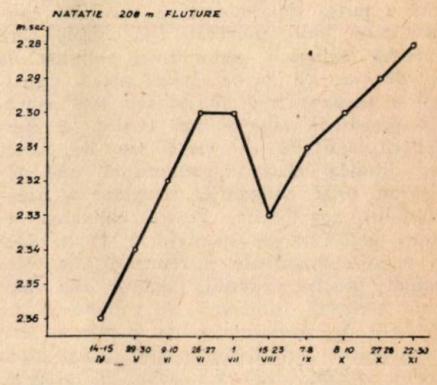


seama că aceștia au, în general, un nivel de pregătire ridicat în tot timpul anului. De aceea valoarea normelor intermediare



trebuie să fie crescută încă de la începutul pregătirii.

Se obișnuiește de asemenea ca norma finală (performanța maximă), prevăzută să fie realizată într-un anumit concurs, —



să fie îndeplinită de mai multe ori pe parcursul pregătirii. Uneori se prevăd chiar performanțe intermediare cu valori mai ridicate decît norma finală. Justificarea acestor creșteri rezultă din constatările că la unele probe și sporturi (tir, săritura în înălțime, etc.) concursurile importante, prin condițiile lor de desfășurare, diminuează

mult din posibilităţile sportivului. De asemenea starea de start nefavorabilă pe care o au unii sportivi nu le permite ca în concursurile importante să realizeze performanţe corespunzătoare valorii pregătirii lor.

Important de semnalat este de asemenea faptul că uneori datorită unei insuficiente munci de lămurire privind rolul normelor intermediare unii sportivi şi antrenori văd în îndeplinirea lor obiectivul final al pregătirii, uitînd că acestea sînt doar „sondaje" în urma cărora se pot trage concluzii în legătură cu pregătirea sportivilor.

Norme pentru controlul îndeplinirii sarcinilor de instruire-antrenament

Performanţele sportive sînt rezultatul unei activităţi complexe în cadrul căreia aportul pregătirii fizice generale, a dezvoltării calităţilor fizice speciale (viteză, forţă, rezistenţă etc.), a pregătirii tactice şi a pregătirii moral-volitive se situează pe acelaşi plan cu aportul pregătirii tehnice.

Pentru a putea determina care este contribuţia fiecărei dintre aceste laturi ale antrenamentului, în realizarea performanţei sportive şi în cadrul cărei laturi sportivul mai poate înregistra încă salturi este necesar să dispunem de date obiective care să ne arate valorile atinse de sportivi în fiecare dintre aceste laturi.

Folosind normele de control pentru verificarea evoluţiei performanţei se înregistrează creşterile şi stagnările în pregătire fără a putea determina însă care sînt cauzele care le-au provocat. Din cifrele care exprimă valoarea performanţei obţinute de sportiv, nu se poate deduce dacă sportivul a realizat sau nu un salt sub aspectul pregătirii tehnice sau tactice, a dezvoltării calităţii de viteză sau de forţă, etc. fiindcă această performanţă este rezultatul unei comportări complexe a organismului sportivului. Pentru obţinerea acestei performanţe sportivul a făcut apel la toate cunoştinţele şi resursele sale. Neputînd preciza aportul fiecăruia din factorii amintiţi înseamnă că antrenorul va fi lipsit de posibilitatea de a orienta antrenamentul sportivului spre îndeplinirea acelor sarcini, care vor aduce în pregătirea sportivului salturile posibile.

Pentru obţinerea unor date obiective în legătură cu aspectele amintite mai sus este necesar să se utilizeze norme de control cu ajutorul cărora se pot verifica rezultatele obţinute de sportiv în fiecare din laturile mai importante ale procesului complex de antrenament.

Normele de control pentru verificarea îndeplinirii sarcinilor de instruire-antrenament care rezolvă în ultimă instanţă problemele amintite mai sus trebuie alese dintre mijloacele care pot ilustra în modul cel mai real : gradul de însuşire a procedeelor tehnice, gradul de dezvoltare a vitezei, forţei, rezistenţei, supleţii, însuşirea principalelor cunoştinţe şi deprinderi tactice, gradul de pregătire fizică generală etc.

La cele mai multe sporturi (haltere, înot, canotaj, etc.) aceste norme pot fi alese din grupul principalelor mijloace de antrenament. De exemplu la înot normele pentru determinarea forţei picioarelor şi braţelor pot fi : a) mişcările specifice probei (bras, craul, etc.) executate numai cu picioarele, (braţele fiind sprijinite pe scîndura de plutire — iar aceste mişcări se execută pe o anumită distanţă într-un anumit timp şi număr de repetări) ; b) mişcările specifice probei executate cu braţele (picioarele sînt fixate cu ajutorul unui elastic) în condiţiile amintite mai înainte. La haltere norma pentru determinarea forţei de tracţiune (de ridicare) a braţelor poate fi : ridicarea de jos a halterei executată numai cu braţele, avînd o anumită sarcină de încărcare a halterei şi un anumit număr de repetări. Norma pentru determinarea forţei picioarelor poate consta din genuflexiuni cu haltera sprijinită pe umeri.

Pentru a avea criterii obiective de apreciere se recomandă ca normele să fie îndeplinite la fiecare control în condiţii identice.

Şi în cazul acestor norme vom avea norme iniţiale, norme intermediare şi norme finale. Valoarea acestora va creşte de la o etapă la alta în cadrul fiecărei laturi ale antrenamentului (tehnică, tactică, fizică) — într-o anumită proporţie — în funcţie de sarcinile imediate ale etapei respective. In general nu se recomandă ca în cadrul unei singure etape să se pretindă o creştere a pregătirii sub toate aceste aspecte.

Pentru determinarea evoluţiei calităţilor fizice specifice, normele pot fi precizate cu mai multă uşurinţă — pentru fiecare calitate putînd avea în general una sau două norme. Pentru controlul evoluţiei pregătirii tehnice şi mai ales a pregătirii tactice şi moral-volitive găsirea normelor este o operaţie mult mai dificilă, lipsind criteriile obiective de apreciere.

Mai jos dăm cîteva exemple de norme pentru controlul îndeplinirii activităţii de instruire-antrenament la înot.

Norme pentru controlul îndeplinirii sarcinilor de instruire-antrenament

Natație: 200 m bras

Normele		Performanțele obținute la diferite controale				
		1955	1956 III	1956 IV	1956 V	VI
Rezistență	1500 m liber 400 m bras	24'36'' 6'16''	24'52'' 6'07''	23'44'' 5'52'' 8/10	23'36'' 5'50'' 4/10	—
Viteză	60 m bras 33 m bras	35''5/10 22''2/10	22''8/10	34''9/10 22''	34''6/10 21''6/10	—
Forță și rezistență brațe și picioare	33 m brațe 33 m picioare 200 m picioare 400 m brațe	31''5/10 28''5/10 — 6'35''	30'' 26''2/10 3'08'' 7'18''	30''8/10 27'' 3'05'' 6'36''	28'' 27'' 3'06'' 6'28''	—
Controlul performanței	100 m bras 200 m bras	1'15'' 8/10 2'43'' 4/10	— —	1'17'' 2'40'' 2/10	1'15'' 2/10 2'41'' 5/10	—

Normele		Performanțele obținute la diferite controale			
		1956 III	1956 IV	1956 V	VI
Rezistență	400 m liber 800 m liber 1500 m liber	6'30'' 25'30''	6'07'' 24'35''	5'55'' 4/10 12'43'' 12'14''	—
Forță și rezistență brațe și picioare	66 m brațe 100 m brațe 100 m picioare 200 m picioare	 1'37'' 1'34'' 3'18''	77''72''; 74'' 2'03'' 1'57'' 1'35'' 1'33'' 3'17'' 5/10	70'' 66'' 1'35''5/10 3'14''	—
Viteză	33 m bras 50 m bras	22''5/10 22''8/10 —	21''9/10 21''6/10	21''5/10 34''5/10	—
Controlul performanței	100 m bras 200 m bras	 2'50'' 3/10	1'14'' 8/10 2'47''	1'14'' 1/10 2'45''3/10 2'45''1/10	—

Notă : Din aceste tabele lipsesc normele pentru controlul pregătirii tehnice, tactice şi moral-volitive. Pentru urmărirea acestora colectivul de antrenori nu au reuşit încă să stabilească mijloace obiective de control. Periodic însă colectivul de antrenori face aprecieri şi în legătură cu aceste probleme — urmărind corectitudinea startului, întoarcerilor, ritmului de cursă, starea emotivă a concurentului etc.

Datele folosite în tabelele din prezentul articol au fost extrase din programele de pregătire a loturilor R.P.R.

datele cele mai obiective care pot exprima activitatea specifică desfăşurată de sportivi în cadrul disciplinei respective. Se va ţine seama că la aceste sporturi rezultatele nu pot fi exprimate în cifre iar în cadrul jocurilor sportive contribuţia fiecărui sportiv trebuie căutată şi apreciată în colaborarea şi randamentul comun al întregii echipe.

Rezultatele obţinute pînă acum în rezolvarea acestei probleme în disciplinele amintite sînt destul de sărace comparativ cu cele obţinute în natație, atletism, cano-

Canotaj caiac

K-1	1000 m	VI	VIII	X
		4' 14"	4' 11"	8' 08"
K-2	1000 m	3' 51"	3' 50"	3' 49"
C-1	1000 m	4' 52"	4' 47"	4' 45"
C-2	1000 m	4' 42"	4' 38"	4' 35"

Haltere

	II	III	V	VI	X
B. I.	295 kg	305 kg	312 kg	315 kg	320 kg
D. I.	370 „	380 „	390 „	400 „	410 „
C. S.	410 „	420 „	430 „	430 „	451 „

Gimnastică

Nota echipei	8 I	26 II	25 III	1 IV	5 V	3 VI	24 VII	29 VIII	7 X	28 X	X
	8,50	8,60	8,70	8,80	8,90	9,00	9,10	9,20	9,30	9,40	9,50

La unele sporturi (luptele, scrima, boxul ca şi jocurile sportive) atît problema fixării normelor pentru controlul evoluţiei performanţei cît şi al celor pentru controlul îndeplinirii sarcinilor de instruire-antrenament este mult mai dificil de rezolvat. Precizarea normelor pentru aceste discipline trebuie făcută pe baza altor principii, găsindu-se atît pentru prima grupă de norme cît şi pentru cea de a doua

taj, haltere etc. iar materialul de care dispunem nu ne permite să extindem problema şi la aceste sporturi.

Rămîne o sarcină pentru tehnicienii ramurilor de sport amintite de a încerca, ca pe baza generalizării experienţei acumulate în celelalte discipline să rezolve această problemă în cadrul sportului lor într-un mod cît mai corespunzător.

Verificarea calităților sportive, norme de control și metode de lucru în schiul alpin

VASILE IONESCU
maestru al sportului

In decursul evoluției schiului alpin s-a dovedit că cei mai autorizați pretendenți la titluri au fost acei schiori cu calități fizice și moral-volitive deosebite, care aveau bineînțeles și o bună pregătire tehnico-tactică. Datorită evoluției tehnicii alpine precum și a pîrtiilor, în practicarea schiului de performanță elementul acrobatic își găsește o mai mare utilizare, necesitînd un deosebit simț al echilibrului. Se impune deci acordarea unei atenții deosebite dezvoltării calităților fizice și moral-volitive, care formează baza însușirii elementelor tehnice și tactice moderne. Deoarece practicarea schiului alpin reclamă foarte multe cunoștințe tehnico-tactice, dezvoltarea calităților necesare este foarte dificilă, ținînd seama că toate aceste calități se dezvoltă în condiții de alunecare, unde intervin probleme greu de rezolvat, în raport cu legile mecanicii.

Pentru justa utilizare a forțelor fizice care intervin în alunecare, stăpînirea procedeelor și elementelor tehnice trebuie să fie deplină, iar calitățile fizice și morale, dezvoltate la un nivel corespunzător.

Aparatul locomotor al schiorului trebuie să răspundă la cele mai fine comenzi și să reacționeze în ocazii diferite și complicate în conformitate cu deprinderile motrice însușite. La reușita deplină a acțiunilor biomecanice, executate pe schi, contribuie cu efecte deosebite numeroase calități fizice și moral-volitive, adaptate la specificul schiului și anume :

— viteza, privită sub aspectul vitezei de execuție, a celei de reacție (reflexele în fața situațiilor de moment) și de repetiție (frecvența) ;

— forța întregului corp, în general, a trenului inferior și a brațelor în special ;

— rezistența, atît cea generală cît și cea specifică probelor alpine ;

— îndeminarea, necesară coordonării celorlalte calități, în condițiile probei de concurs ;

— detenta (într-o oarecare măsură) ;

— suplețea.

Dintre calitățile moral-volitive și intelectuale sînt necesare următoarele : atenția, reflexe vii, memoria, memoria vizuală și capacitatea de redare, putere de discernămînt, sentimentul datoriei, patriotism, spirit de colectiv, devotament, orientarea justă spre scopul final, stăpînirea de sine, dîrzenie, combativitate, perseverență, curaj, hotărire, inițiativă etc.

Antrenorului îi revine sarcina importantă de a cunoaște cît mai exact calitățile cu care sînt dotați schiorii pe care îi antrenează. Nu se poate concepe ca un antrenor să-și cunoască perfect elevii numai din comportarea lor în concursuri sau la antrenamente, fără să stabilească în mod precis calitățile de care dispun, calitățile încă nedezvoltate, măsura în care acestea intervin în însușirea tehnicii, precum și măsura în care se pot compensa aceste calități. Acest factor al metodicii antrenamentului este foarte important, deoarece face parte din complexul principiilor de bază ale unui antrenor, care trebuie să-și formeze din cunoașterea cît mai amănunțită a sportivilor un studiu menit să faciliteze munca de instruire și antrenament.

Spre exemplu, trebuie arătat că există schiori care nu execută la fel de bine ocolirile pe ambele părți : unii execută mai ușor atacul „dublei" decît alții pentru care aceste „duble" constituie o adevărată problemă. In sfîrșit, sînt unii care parcurg cu mai mare îndeminare un slalom ritmic sau de viteză decît unul aritmic sau larg. Putem ajunge chiar la concluzia că un slalom este (după forma de așezare) genul unui anumit schior. Exemplele de acest fel sînt extrem de numeroase și nu vom mai insista asupra lor.

Lipsurilor sus-amintite li se pot adăuga și cele determinate de o incompletă dezvoltare a calităților fizice și moral-volitive. Această remarcă ne poate duce la următoarea

concluzie : la schiorii care nu execută ocolirile la fel de bine pe ambele părţi, poate să contribuie dezvoltarea asimetrică a forţei corpului sau a simţului echilibrului. Aceasta duce la o deprindere mai bună a virajelor pe o parte, care perpetuată întăreşte şi mai mult asimetria calităţilor. La atacul unei duble, unui schior i se cere o atenţie deosebită, un calcul de atac mai precis decît la o poartă simplă, o viteză de execuţie mai mare şi o şerpuire a corpului mai abilă şi mai elastică. Antrenorul necunoscînd în ce măsură sportivul posedă toate aceste calităţi, nu poate stabili cauza nereuşitei şi nici nu se poate deduce care anume dintre acestea ar mai trebui dezvoltate, pentru un progres mai evident.

Pentru parcurgerea unui slalom ritmic sau de viteză sînt necesare o coordonare armonioasă a mişcărilor, un calcul al vitezei, o înlănţuire judicioasă a ocolirilor, reflexe rapide, o viteză de execuţie bine dozată în raport cu formaţiile de porţi etc., care necesită de asemenea o bună dezvoltare a calităţilor amintite.

Este interesant faptul că printre schiorii noştri fruntaşi sînt cazuri destul de frecvente cînd rezultatele în curse sînt apropiate ca timp, deşi calităţile fizice sau moral-volitive diferă la unii faţă de alţii. Aici intervine compensarea calităţilor deficitare cu cele excedentare, ele putîndu-se întregi unele pe altele pînă la egalizarea nivelului posibilităţilor diferiţilor concurenţi în obţinerea rezultatelor (ex. unii schiori neavînd elasticitatea corespunzătoare, au în schimb un deosebit calcul de atac, sau în loc de viteză în execuţie au un deosebit simţ al echilibrului ş. a. m. d.).

Nu este mai puţin adevărat, că un schior cu cît posedă mai multe calităţi şi cu cît acestea sînt mai bine dezvoltate, cu atît se diferenţiază mai mult ca nivel tehnic. Aceste afirmaţii se vor putea deduce uşor din tabelele analizate în pag. 543, 544, 545.

Pentru verificarea calităţilor fizice ale sportivilor, în decursul stadiului de pregătire este necesară stabilirea unor probe şi norme de control ale calităţilor fizice şi moral-volitive după care putem controla periodic şi comparativ stadiul pregătirii şi progresul respectiv.

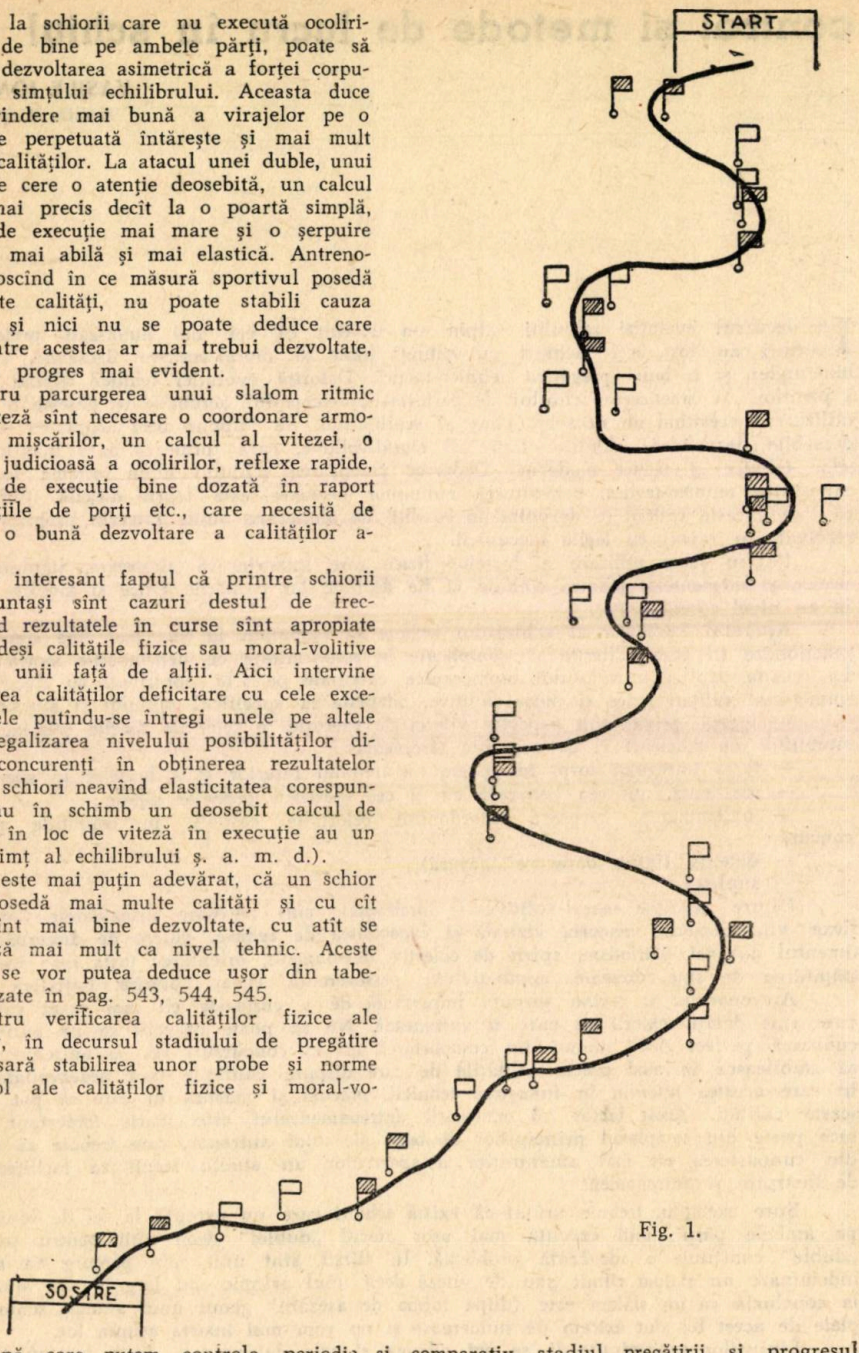


Fig. 1.

Probele și normele de control ne oferă posibilitatea de a face o comparație între calitățile diferiților sportivi, pentru reliefarea mai precisă a succeselor unora față de insuccesele altora.

Tot probele și normele de control, prin analogie și comparație, ne vor indica în mod precis calitățile care trebuie să primeze.

Aceste verificări, ce se vor face după stabilirea probelor și normelor de control, vor începe încă din perioada de pregătire pe uscat și în sală și vor continua tot sezonul cu zăpadă pînă la următoarea perioadă pregătitoare. Desigur că pentru o cît mai bună apreciere a calităților, în perioada pregătitoare pe uscat și în sală, vom alege probe de control, care să fie cît mai apropiate de specificul exercițiilor pe schi ; pe măsură ce ne apropiem de sezon vom efectua controale tot mai apropiate de condițiile de sezon, pînă cînd le vom stabili direct pe zăpadă. Această repartizare a verificărilor, trebuie să fie reprezentată grafic, paralel cu planificarea antrenamentelor din perioadele respective.

Pentru exemplificarea verificării calităților fizice, moral-volitive și intelectuale, precum și pentru stabilirea probelor și normelor de control, vom analiza metodele folosite și tabelele cuprinzînd rezultatele obținute.

I. Verificarea calităților fizice de bază

La baza practicării oricărui sport stau patru mari grupe de calități fizice de bază și anume : a) viteza ; b) forța ; c) rezistența și d) îndemînarea.

Desigur că și pregătirea pentru schi va necesita aprecierea și dezvoltarea progresivă a celor patru grupe de calități. Nu este necesar să se insiste prea mult asupra formelor de verificare și stabilire a normelor de control, deoarece aceste grupe de calități fac parte din grupele clasice cercetate prin metode bine cunoscute în atletism.

a) Viteza, se va verifica cu ajutorul cronometrului, pe porțiuni delimitate standard și în diferite regimuri, notîndu-se timpurile pentru comparațiile viitoare între rezultatele obținute pe o anumită distanță precum și între sportivi.

b) Forța, se va verifica în general prin diferite aruncări sau ridicări de greutăți, rezultatele notîndu-se în metri sau kg. Forța specifică schiului, privind anumite părți ale corpului, se va analiza la capitolul ce tratează despre calitățile fizice speciale.

c) Rezistența, se va verifica cu ajutorul cronometrului, în diferite regimuri și pe anumite distanțe, notîndu-se timpurile.

d) Indemînarea va fi verificată cu ajutorul diferitelor jocuri (baschet, volei, fotbal, handbal etc.) și va fi apreciată prin note.

Aceste verificări făcute în mod repetat și periodic, urmate de analiza rezultatelor, atît ca standarduri cît și comparativ, ne vor da prima apreciere asupra sportivilor cu care lucrăm, calitățile acestora rămînînd să fie dezvoltate în măsura specifică schiului alpin.

II. Verificarea calităților fizice și moral-volitive speciale

Calitățile fizice speciale sînt subordonate celor patru mari grupe și se adaptează la specificul fiecărui sport în parte.

In prima parte a acestui articol, au fost enumerate calitățile de bază necesare unei deprinderi motrice cît mai perfecte în schiul alpin, urmînd ca în continuare să analizăm forma de verificare a acestor calități, cît și modul de stabilire a probelor și normelor de control.

Verificarea mobilității articulare, a forței brațelor și a vitezei de reacție (tabelul 4). Mobilitatea articulară, determinată în mare măsură de elasticitatea musculo-ligamentară, este o calitate esențială pentru cei ce practică probele alpine. Deci vom analiza din punct de vedere al acestor probe : mobilitatea gleznelor, a genunchilor și a coloanei vertebrale, precum și elasticitatea musculaturii regiunii posterioare a membrelor inferioare, toate fiind necesare efectuării diferitelor forme de orientări, torsionări și proiectări. Tabelul 4 cuprinde calificativele obținute de componenții lotului R.P.R. de tineret la următoarele verificări :

Coloana I exprimă rezultatul verificării elasticității musculaturii posterioare a membrelor inferioare care s-a efectuat pe o bancă înaltă de 42 cm. Sportivul stînd pe bancă cu picioarele apropiate și genunchii perfect întinși își apleacă corpul înainte cu brațele întinse ducînd mîinile prin dreptul degetelor de la picioare, în fața cărora era așezat pe podea un metru de lemn în poziție verticală. Este important ca această probă să se efectueze pe o bancă sau pe un scaun, pentru că elasticitatea unor sportivi permite depășirea nivelului băncii pe care stă în picioare sportivul.

Se recomandă ca verificarea să fie efectuată de fiecare dată în aceleaşi condiţii şi cu acelaşi material. De asemenea, îndoirea corpului trebuie efectuată întotdeauna lent.

In afară de notarea numărului de cm la care sportivul a coborît rezultatele mai pot fi consemnate şi prin calificative în note, raportînd performanţele la o normă standard minimă şi maximă. Calificativele pot fi cuprinse între 1—10. Pentru o apreciere mai exactă fiecare punct va fi subdivizionat în 0,25—0,50—0,75, conform calificativelor din grafice.

Coloana a 2-a cuprinde valori care exprimă mobilitatea articulaţiei gleznei, obţinute prin îndoirea gambei în faţă, fără a desprinde călcîiul de pe sol. Obţinerea rezultatului se poate face tot prin aplicarea unui metru gradat în faţa genunchiului, notîndu-se în cm nivelul la care a coborît, sau mult mai indicat, cu ajutorul unui raportor, măsurînd mărimea unghiului pe care îl face gamba cu suprafaţa plană a solului. Transformările rezultatelor obţinute în note se vor face conform indicaţiilor date pentru prima coloană.

Coloana a 3-a cuprinde valori ce indică gradul de mobilitate al coloanei vertebrale obţinut prin îndoirea corpului pe spate cu picioarele apropiate şi notarea înălţimii la nivelul căreia fruntea atinge metrul gradat.

Este indicat ca verificările să se facă în picioarele goale, deoarece grosimea tălpii pantofului sau bocancului influenţează rezultatul. De asemenea este bine să se ţină seama de înălţimea corpului fiecăruia, precum şi de lungimea segmentelor corpului.

In afară de cele prevăzute în tabelul 4, se mai pot efectua diverse măsurători privind mobilitatea coloanei vertebrale în plan frontal, mobilitatea torsională a articulaţiilor genunchilor etc., în funcţie de necesităţi şi după aceleaşi principii.

Coloana a 4-a reprezintă calificativele de apreciere a forţei în braţe, prin îndoiri şi întinderi de braţe din sprijin culcat.

Pentru justeţea normei de control, numărătoarea flotărilor (a îndoirilor de braţe) se va face la fiecare secundă.

Se mai pot efectua şi alte probe de control pentru verificarea forţei braţelor : îndoiri şi întinderi de braţe din atîrnat, sau flotări laterale (pe un braţ), avîndu-se în vedere faptul că acestea exprimă mai mult rezistenţa în regim de forţă decît forţa ca atare.

Coloana a 5-a reprezintă calificativele asupra controlului vitezei de reacţie prin următoarea metodă : se marchează o distanţă de maximum 10 m (pentru a nu influenţa prin viteza de deplasare viteza de reacţie) cu două linii, una de plecare unde stă sportivul şi una de sosire, unde stă cronometrorul. Fiecărui sportiv i se vor da două starturi, unul normal (obligatoriu) şi unul voluntar (la libera plecare a sportivului), notîndu-se timpul de sosire. Constatăm că la startul voluntar timpul de parcurgere a distanţei este întotdeauna mai scurt şi făcînd diferenţa dintre înregistrările celor două probe, aflăm viteza de reacţie, exprimată în zecimi de secundă, adică timpul care s-a scurs de la perceperea semnalului pînă la reacţionare. Ca formulă ar reveni : St. O — St. V = R (start obligatoriu minus start voluntar egal reacţia).

Pentru exactitate se recomandă următoarele :

— cronometrul să fie gradat cel puţin cu zecimi, dacă nu cu sutimi ;

— distanţa de la plecare la sosire să fie mică, pentru a nu influenţa determinarea vitezei de reacţie prin viteza de deplasare a corpului ;

— repetarea acestor starturi de trei, patru ori la acelaşi control şi stabilirea mediei pentru o exactitate cît mai mare ;

— fixarea aceleiaşi distanţe pentru toate controalele.

Pentru completarea verificărilor, în afară de cele prevăzute în tabel, mai putem enumera următoarele :

— Verificarea echilibrului (prin parcurgerea unei anumite distanţe pe un corp îngust) ; — verificarea forţei membrelor inferioare (genuflexiuni cu o greutate pe umeri) ; — verificarea forţei membrelor inferioare în regim static (exerciţii cu haltere pe umeri în poziţie statică imitativă ca la schi) ; — verificarea vitezei de execuţie (un exerciţiu specific cronometrat).

Spre deosebire de verificările separate pe calităţi ca în exemplele de mai sus, mai avem verificări ale calităţilor combinate, care prin natura şi diversitatea lor, scot în evidenţă mai clar specificului schiului. Astfel, de exemplu, putem analiza aceste calităţi combinate prin următoarele probe :

1. Verificarea vitezei de execuţie, a coordonării, a echilibrului, a îndemînării, a memoriei motrice şi memoriei vizuale, se poate face printr-un sistem de pătrate (în sală sau pe teren) desenate cu cretă (fig. 1, 2, 3) prin care trebuie să se sară cu picioarele

lipite, în ordinea numerotării, contra cronometru. Imitarea alunecării pe schi, în forma redată mai sus, se realizează prin :

— sărituri dintr-un pătrat în altul, efectuate cu picioarele lipite, cu îndoirea gleznelor și orientarea genunchilor, luîndu-se în considerare și viteza de parcurgere, ca la slalom ;

— coordonarea segmentelor corpului, asemănătoare cu cea de la schi ;

— echilibrul care trebuie menținut cu brațele ;

— îndemînarea, specifică schiului ;

— memoria motrică și memoria vizuală (trebuie să rețină cronologia numerelor și a pătratelor, asemenea formațiilor de porți din slalom), pentru a parcurge în timpul cel mai scurt tot lanțul de pătrate, fără ezitări. De asemenea, după forma în care aranjăm pătratele și după numerotația pe care le-o dăm, putem să le apropiem ușor de caracterele slalomului pe zăpadă, adică ritmice, fig. 2, aritmice fig. 3 și combinate, fig. 4.

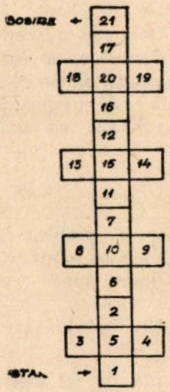


Fig. 2. — Ritmic

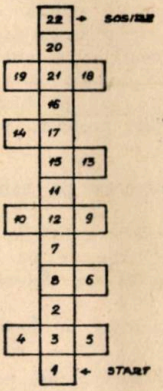


Fig. 3. — Aritmic

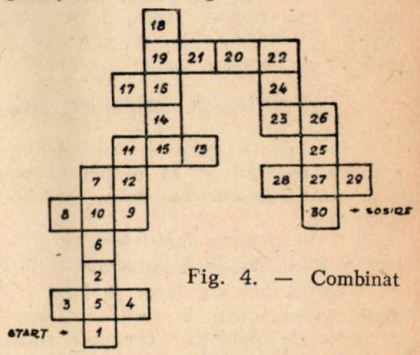


Fig. 4. — Combinat

2. In același scop se mai poate face un alt gen de cursă cronometrată, cursa cu obstacole în sală, în care să fie solicitate cît mai multe calități, dat fiind diversitatea aparatelor de care putem dispune (capră, cal, bîrnă, spaliere, saltele) și care se pot aranja în funcție de obiectivele propuse în tema zilei, în conformitate cu planificarea antrenamentelor.

3. Un alt sistem util pentru sală sau teren, este acela în care se utilizează bețele de slalom (cu soclu pentru podea sau ascuțite la vîrf dacă vor fi așezate pe teren), cu care se vor reda întocmai formațiile dorite. Prin acest sistem se scot în evidență majoritatea calităților unui slalomist. Parcurgerea se poate face prin pași succesivi sau prin sărituri cu picioarele paralele, dacă porțile sînt foarte apropiate și mici. Proba va fi cronometrată iar pentru mărirea dificultății se pot intercala anumite obstacole.

Desfășurarea acestor probe de control sub formă de întrecere va avea un efect pozitiv prin stimulentul și divertismentul pe care îl constituie.

Pentru verificarea cunoștințelor generale s-au dat calificativele din tabelul 2 care s-au fixat în modul următor :

Coloana I, conține calificative care reprezintă verificarea cunoștințelor generale și a teoriei din tehnica schiului. Acestea s-au fixat pe baza unui sistem de interogare, prin 24 de întrebări privind cultura generală, formulate pentru nivelul mediu al componenților lotului R.P.R. de tineret și calculate ca timp de răspuns în minute, revenind întregii teme o oră de lucru. Din 24 de întrebări, 10 se refereau la teoria schiului, iar restul din turism, zoologie, botanică, geografie, chimie, istorie, artă etc.

Este indicat ca toate întrebările indiferent de domeniul la care se referă, să fie orientate spre problemele legate de practicarea probelor alpine de schi.

Cei examinați vor primi note de la 1—10, după numărul de răspunsuri și calitatea lor, conform tabelului 2, col. 1.

Coloana a 2-a cuprinde valori ce reprezintă verificarea atenției, care se poate face cu ajutorul unor exerciții speciale, cu diferite figuri geometrice. Dacă nu le avem la îndemînă pe acestea, vom utiliza un text tipărit din care cel examinat va tăia (de la începutul unui paragraf) literele „a" timp de 30 secunde (contra cronometru). Numărul literelor

tăiate minus greşelile literelor netăiate vor fi transformate în note de la 1—10. S-a ales litera „a" întrucît, în urma unui calcul a reieşit că este repartizată în mod egal în paragrafe. Această examinare se poate repeta şi la alte paragrafe.

Verificarea memoriei vizuale şi a capacităţii de redare (tabelul 2, coloana a 3-a) s-a făcut prin studierea unui slalom marcat pe hîrtie (fig. 1), compus din 21 porţi, avînd la dispoziţie timp de studiu 3 minute, după care se reproducea pe o hîrtie curată, slalomul şi porţile reţinute în memorie precum şi forma în care a fost aşezat. Lucrarea se califica prin note de la 1—10. Desenul se poate modifica ca formă de aşezare, număr de porţi şi timp de studiu după nivelul cunoştinţelor.

Am ales acest mod de verificare întrucît este adecvat problemei şi constituie însăşi specificul tacticii de cursă pentru memorizarea cît mai exactă a pîrtiei.

In schi, atît verificarea atenţiei cît şi a memoriei vizuale constituie o problemă de importanţă covîrşitoare, deoarece această disciplină cere prin excelenţă o putere de concentrare deosebită a atenţiei, datorită variabilităţii terenurilor, a vitezei de alunecare, a formelor diverse de aşezare a slalomurilor. Orice schior trebuie să reţină imaginea slalomului pe care l-a studiat, pentru a nu coborî la întîmplare, sau pe urmele altora ; de asemenea trebuie să reţină exact toate cheile cursei şi soluţiile propuse, pentru rezolvarea cît mai justă a problemelor tactice în cursă.

Verificarea calităţilor fizice din alunecarea pe schiuri

In această etapă de verificări ajungem să apreciem calităţile sportivilor în problemele specifice schiului şi să le putem compara cu verificările de pe uscat în scopul obţinerii unor concluzii cît mai reale. Tabelul 3 ne înfăţişează trei feluri de rezultate după cum urmează :

1. Verificarea forţei braţelor şi a rezistenţei în regim de forţă, prin elan în alunecare bastonată şi balans longitudinal (col. 1).

Verificarea s-a făcut pe lacul îngheţat de la Bîlea-Făgăraş, pe o distanţă de 50 metri contra cronometru, la care s-a folosit pentru deplasare şi înaintare bastonarea simultană, cu picioarele paralele. Timpurile realizate au fost transformate în note conform tabelului.

Această probă se poate realiza şi pe un teren plat, de preferinţă îngheţat. Schiurile trebuie să fie toate cu celolix şi neceruite.

2. Verificarea forţei braţelor şi picioarelor, a frecvenţei, a coordonării echilibrului şi a elanului în alunecare (coloana a 2-a) s-a făcut parcurgînd aceeaşi distanţă tot contra cronometru, însă în paşi de patinaj cu bastonări simultane.

3. Verificarea vitezei de execuţie, a îndemînării în exerciţii combinate, a forţei braţelor şi picioarelor, a elasticităţii, a detentei şi echilibrului (coloana a 3-a) s-a făcut prin parcurgerea unei curse cu obstacole, tot contra cronometru, pe lac. Cursa are în tematică următoarele probleme : porţiuni pentru deplasare în paşi de patinaj cu bastonări simultane, paşi succesivi pentru ocolirea anumitor obiecte etc.

Cele trei forme de verificare se pot aplica şi în regim de rezistenţă, adică pe distanţele mai lungi, reieşind în evidenţă aceleaşi calităţi şi în plus rezistenţa în lucru specific.

Coloanele 4 şi 5 din tabelul 3 cuprind totalul punctelor şi clasamentul.

Dacă centralizăm cele trei tabele (2, 3, 4) cu verificările respective din tabelul 1, vom avea o imagine mai completă a unui complex de calităţi, pentru fiecare sportiv în parte şi posibilitatea de comparare mai uşoară, mai ales că în coloana 4 din tabelul 1 există un clasament general cu totalul punctelor realizate.

In tabelul 1 (coloana 5) se găsesc rezultatele cursei din 12 iunie 1956 — lacul Bîlea —, două manşe de slalom special raportate în secunde şi clasamentul la acest concurs (coloana 6).

Pentru completarea verificărilor în alunecare se mai pot efectua următoarele controale :

— viteza de execuţie şi coordonare a braţelor şi picioarelor se poate verifica prin probe cronometrate în 10—15 porţi verticale ;

— rezistenţa se poate controla pe pîrtii lungi cu numeroase viraje impuse, fără opriri, sportivii fiind clasificaţi în funcţie de numărul virajelor executate fără opriri şi după distanţa parcursă ;

— forma de aşezare a slalomurilor, indiferent de teren, dacă sînt ritmice, aritmice, combinate cu diferite chei, scoate în relief calităţi specifice, iar cronometrările respective ne aduc calificări în consecinţă.

In ceea ce privește calitățile moral-volitive enumerate în prima parte a acestui articol, nu se pot formula verificări pe baza unor norme precise, aici intervenind cu succes doar priceperea antrenorului în cunoașterea cît mai justă a sportivilor.

Aprecierea judicioasă a calităților moral-volitive a sportivilor, va cere din partea antrenorului o bună cunoaștere a acestora. Această cunoaștere se poate realiza prin supunerea sportivilor la încercări din care să rezulte atît calitățile moral-volitive cît și cunoștințele lor, astfel încît să se poată aprecia și tipul de sistem nervos al fiecărui sportiv.

Posedînd aceste cunoștințe, antrenorul va face o apreciere mai justă asupra calităților moral-volitive, care în multe cazuri condiționează reușita și subordonează cunoștințele tehnice și tactice. Dacă și aceste calități vor fi calificate prin note de la 1—10, vom avea o caracterizare mai completă în lanțul de verificări, urmînd ca pentru complexitatea generală a aprecierilor, să mai cunoaștem următoarele două laturi ale sportivilor:

1. Caracterele generale: disciplina, corectitudinea, cinstea, conștiinciozitatea, punctualitatea, ordinea, calificarea în muncă, comportarea în societate etc.

2. Aprecierea asupra însușirii procedeelor și elementelor tehnice și tactice împletite cu toate calitățile de care am vorbit.

In ceea ce privește prima latură, observația este cea mai bună metodă în cazul în care antrenorul este un bun psiholog; se poate face aprecierea calitativă prin note de la 1—10. Pentru cea de a doua latură, se poate face un clasament general pe baza tuturor rezultatelor obținute de-a lungul întregului sezon.

In schiul alpin, datorită diversității de pîrtii, deci a lipsei de standarduri comparabile (ca în atletism), precum și datorită întregului specific al schiului și al excepțiilor ce intervin, un clasament foarte precis nu se poate face.

De aceea, s-ar putea alcătui un grafic complet care să centralizeze rezultatele celorlalte grafice, pentru a obține un sistem de apreciere a schiorilor cît mai apropiat de valoarea lor reală.

TABEL Nr. 1

Caracterizări generale ale lotului R.P.R. de tineret (schi)

Nr.	Numele și pronumele	I	II	III	IV	V	Clasament
1	Iovici Nicolae	46,25	9,33	29,75	85,33	71,5	I
2	Hanich Horst	42,25	7,83	29,75	76,08	74,0	II
3	Szeker Mihai	45,25	9,25	29,50	84,00	74,9	III
4	Tăbăraș Cornel	45,25	8,78	23,75	77,78	76,0	IV
5	Gohn Kurt	45,25	8,23	28,00	81,48	76,1	V
6	Clinci Petre	38,25	6,83	24,00	69,08	76,7	VI-VII
7	Focșeneanu Dan	40,50	9,00	23,25	72,75	76,7	VI-VII
8	Sorica Gheorghe	44,50	7,00	23,00	74,50	77,4	VIII
9	Fronius Klaus	38,50	9,16	24,25	71,91	78,3	IX
10	Banu Radu	43,50	7,17	26,25	76,92	78,4	X
11	Bătușaru Adrian	44,50	8,33	23,25	76,08	79,5	XI
12	Bulgărea Ioan	44,25	7,83	23,75	75,83	81,6	XII
13	Zangor Ioan	42,25	9,33	29,75	81,33	84,8	XIII
14	Bălan Gheorghe	36,75	8,78	23,50	69,05	86,0	XIV
15	Vintilă Ioan	36,50	8,78	24,25	69,53	96,0	XV
16	Bucur Rodica	42,00	9,33	21,00	78,33	39,7	I
17	Ghioarcă Gabriela	46,25	5.75	26,00	77,00	42,0	a II-a
18	Ghioarcă Mihaela	41,25	7,83	28,50	77,75	46,5	a III-a
19	Schuller Henke	41,25	9,50	27,00	77,75	53,8	a IV-a

Legenda tabelului

Coloana I: Calități fizice specifice (tabel Nr. 4).
Coloana a II-a: Calități moral-volitive și intelectuale (tabel Nr. 2).
Coloana a III-a: Calități speciale (tabel Nr. 3).
Coloana a IV-a: Total punctaj.
Coloana a V-a: Rezultatul obținut în concurs (în secunde).
Coloana a VI-a: Clasamentul în concurs.

TABEL Nr. 2
Calităţile moral-volitive şi intelectuale

Nr.	Numele şi pronumele	I	II	III	IV	V
1	Iovici Nicolae	9,00	9,00	10,00	9,33	II-III
2	Hanich Horst	8,50	6,50	8,50	7,83	XI-XII
3	Szeker Mihai	9,50	9,25	9,50	9,42	I
4	Tăbăraş Cornel	8,50	8,25	10,00	8,91	V-VII
5	Gohn Kurt	7,50	8,25	9,50	8,41	IX
6	Clinci Petre	5,50	7,50	7,50	6,83	XV
7	Focşeneanu Dan	9,00	8,00	9,00	8,66	VIII
8	Scrica Gheorghe	6,50	7,50	7,00	7,00	XIV
9	Fronius Klaus	8,00	9,50	10,00	9,16	IV
10	Banu Radu	7,50	7,50	6,50	7,16	XIII
11	Bătuşaru Adrian	8,50	8,00	8,50	8,33	X
12	Bulgărea Ioan	5,50	8,50	9,50	7,83	XI-XII
13	Zangor Ioan	9,50	9,00	9,50	9,33	II-III
14	Bălan Gheorghe	8,50	8,25	10,00	8,91	V-VII
15	Vintilă Ioan	8,00	9,25	9,50	8,91	V-VII
16	Bucur Rodica	9,00	8,50	9,50	9,00	a-II-a
17	Ghioarcă Gabriela	5,50	7,25	5,00	5,91	a-IV-a
18	Ghioarcă Mihaela	7,00	9,25	5,50	7,25	a-III-a
19	Schuller Henke	8,50	10,00	10,00	9,50	I

Legenda tabelului

Coloana I: Examen teoretic (cultură generală şi tehnica schiului).
Coloana a II-a: Aprecierea atenţiei.
Coloana a III-a: Memoria vizuală (capacitatea de redare în scris a unei pîrtii de concurs desenate ca în figura 4).
Coloana a IV-a: Media generală a notelor obţinute.
Coloana a V-a: Clasament general (după mediile obţinute).

TABEL Nr. 3
Calităţi fizice în condiţii specifice

Nr.	Numele şi pronumele	I	II	III	IV	V
1	Iovici Nicolae	9,75	10,00	10,00	29,75	I-II
2	Hanich Horst	9,25	9,25	7,50	26,00	VI
3	Szeker Mihai	9,50	10,00	10,00	29,50	III
4	Tăbăraş Cornel	8,25	8,75	6,75	23,75	X-XI
5	Gohn Kurt	8,75	9,15	10,00	28,00	IV
6	Clinci Petre	8,75	9,25	6,00	24,00	IX
7	Focşeneanu Dan	8,50	8,50	6,25	23,25	XIII-XIV
8	Sorica Gheorghe	8,25	8,75	6,00	23,00	XV
9	Fronius Klaus	8,00	9,00	7,25	24,25	VII-VIII
10	Banu Radu	9,00	9,75	7,50	26,25	V
11	Bătuşaru Adrian	8,25	8,75	6,25	23,25	XIII-XIV
12	Bulgărea Ioan	9,00	8,50	6,25	23,75	X-XI
13	Zangor Ioan	10,00	10,00	9,75	29,75	I-II
14	Bălan Gheorghe	8,25	8,75	6,50	23,50	XII

Nr.	Numele și pronumele	I	II	III	IV	V
15	Vintilă Ioan	8,75	9,50	7,00	24,25	VII-VIII
16	Bucur Rodica	7,00	8,00	6,00	21,00	a IV-a
17	Ghioarcă Gabriela	9,00	9,00	8,00	26,00	a III-a
18	Schuller Henke	8,00	10,00	9,00	27,00	a II-a
19	Ghioarcă Mihaela	10,00	9,00	9,50	28,50	I

Legenda tabelului

Coloana I: Forța de împingere a brațelor în alunecare bastonată.
Coloana a II-a: Pasul de patinaj în bastonare simultană.
Coloana a III-a: Parcurgerea cursei cu obstacole.
Coloana a IV-a: Total puncte.
Coloana a V-a: Clasament (în baza punctajului general obținut).

TABEL Nr. 4
Calități fizice specifice

Nr.	Numele și pronumele	I	II	III	IV	V	VI
1	Iovici Nicolae	9,00	9,00	9,25	9,00	10,00	46,25
2	Hanich Horst	6,75	8,00	9,00	9,25	9,00	42,25
3	Szeker Mihai	7,75	10,00	9,00	9,50	9,00	45,25
4	Tăbăraș Cornel	7,25	10,00	10,00	9,00	9,00	45,25
5	Gohn Kurt	6,75	9,00	9,50	10,00	10,00	45,25
6	Clinci Petre	6,25	7,00	8,25	9,75	7,00	38,25
7	Focșeneanu Dan	6,75	8,00	9,00	9,75	7,00	40,50
8	Sorica Gheorghe	8,00	10,00	9,00	9,50	9,00	44,50
9	Fronius Klaus	7,50	8,00	7,75	9,25	6,00	38,50
10	Banu Radu	7,00	10,00	9,50	9,00	8,00	43,50
11	Bătușaru Adrian	9,00	8,00	9,75	8,75	9,00	44,50
12	Bulgărea Ioan	10,00	10,00	8,75	8,25	7,00	44,25
13	Zangor Ioan	8,00	8,00	9,00	9,25	8,00	42,25
14	Bălan Gheorghe	6,00	10,00	8,75	5,00	7,00	36,25
15	Vintilă Ioan	6,25	10,00	6,25	9,00	5,00	36,50
16	Bucur Rodica	7,50	9,50	9,00	7,00	9,00	42,00
17	Ghioarcă Gabriela	7,75	9,50	10,00	9,00	10,00	46,25
18	Ghioarcă Mihaela	6,75	10,00	9,50	8,00	7,00	41,25
19	Schuller Henke	6,75	9,50	8,00	10,00	7,00	41,25

Legenda tabelului

Coloana I: Elasticitatea musculaturii regiunii posterioare a membrelor inferioare.
Coloana a II-a: Mobilitatea gleznei.
Coloana a III-a: Mobilitatea coloanei vertebrale.
Coloana a IV-a: Forța brațelor (musculatura extensoare în articulația cotului).
Coloana a V-a: Viteza de reacție.
Coloana a VI-a: Totalul punctelor.

Unele aspecte din desfășurarea Spartachiadei de vară a tineretului

ALȘO BALAJ
director în C.C.F.S.

Competițiile sportive de masă, care prin popularitatea lor atrag în activitatea sportivă mii și mii de tineri au devenit numeroase. Dintre acestea, cea mai populară, care s-a bucurat de un succes deosebit în rîndul maselor de tineret, este Spartachiada de vară a tineretului.

In toate regiunile și raioanele țării, atît la orașe cît și la sate, etapa I a Spartachiadei a angrenat o mare masă de tineret, care timp de 77 zile s-a întrecut în întreceri sportive dîrze.

Datele pe care le deținem (în momentul predării articolului) nu ne permit a da cifre complete asupra numărului de participanți în general și pe fiecare ramură de sport. Cu toate acestea cifrele parțiale arată că în 10 din cele 17 regiuni ale țării numărul participanților este egal cu numărul participanților pe întreaga țară la Spartachiada de iarnă 1956 (la care au participat 2.000.000 tineri și tinere).

Regiunea Oradea a obținut un succes deosebit în munca de organizare a Spartachiadei. Deși codașă în Spartachiada de iarnă, regiunea Oradea scoțind la iveală lipsurile și cauzele care le-au determinat a reușit să găsească metodele cele mai potrivite pentru a se situa între regiunile fruntașe în Spartachiada de vară. Numai la întrecerile atletice au luat parte 136.835 tineri și tinere, la cele de volei 37.000 tineri, la concursurile cicliste 12.037 tineri, la jocurile de fotbal 29.456, la înot 19.794, la handbal 7.272 și la oină 4.745 tineri.

Una din metodele bune întrebuințate în această regiune a fost justa folosire a activului obștesc. Un număr de 800 profesori de educație fizică, instructori, activiști sportivi, sportivi fruntași, antrenori, arbitri, au fost repartizați timp de 3—4 zile la diverse raioane, comune și colective sportive, dînd un ajutor practic în munca de mobilizare și organizare a primei etape.

Folosind aceeași metodă, regiunea Cluj a reușit prin cei 500 activiști obștești trimiși în diverse comune, să mobilizeze un mare număr de participanți la Spartachiadă, situîndu-se și ea în rîndul regiunilor fruntașe.

Numai la concursurile atletice în regiunea Cluj au luat parte 106.890 tineri și tinere.

Printre regiunile cu metode bune de muncă se numără și regiunea Craiova care a pus un accent deosebit pe munca de popularizare. Astfel,

au fost făcute nenumărate afișe de popularizare a Spartachiadei și a „Lunii construcțiilor de baze sportive simple", s-au confecționat ștampile cu text mobilizator, care cu sprijinul oficiului poștal regional s-au aplicat pe toate scrisorile. De asemenea s-au organizat schimburi de experiență și consfătuiri care au făcut posibilă generalizarea metodelor bune folosite de diverse raioane și comune.

Spațiul restrîns nu permite să se facă o amplă analiză a rezultatelor obținute de fiecare regiune, pe diferitele ramuri de sport, dar unele exemple sînt suficiente pentru a ilustra amploarea acestei competiții de masă.

In regiunea Galați concursurile s-au organizat în 475 comune, în regiunea Baia Mare în 492 iar în regiunea Oradea în 560 comune. Aceste exemple arată cît de departe a pătruns cultura fizică și sportul în țara noastră, cîtă diferență există între formele vechi de practicare a sportului, de pe timpurile burgheziei și cele actuale din perioada construcției socialismului în țara noastră.

O constatare îmbucurătoare este aceea că în regiunile Moldovei, unde cultura fizică și sportul s-au dezvoltat mai puțin decît în celelalte regiuni, s-au obținut succese importante în cadrul Spartachiadei de vară. Astfel, în regiunea Iași aproape 200.000 de tineri și tinere au luat parte la întrecerile sportive, iar în regiunea Galați peste 140.000.

Intre diferitele ramuri de sport care s-au bucurat de un mare succes trebuie amintit ciclismul. Deși introdusă pentru prima oară într-o competiție de masă, această disciplină sportivă s-a bucurat de un mare număr de participanți, ca de pildă 11.806 în regiunea Craiova, 9.245 în regiunea Hunedoara, 7.364 în regiunea Cluj, 6.171 în regiunea Iași, 9.540 în regiunea Timișoara, 7.289 în regiunea Stalin, etc. Ținînd seama de greutățile obiective ale practicării în masă a ciclismului, numărul de participanți în diferite regiuni poate fi socotit mulțumitor.

In practică s-a confirmat că ideea concentrării eforturilor tuturor organizațiilor sportive către o singură competiție sportivă de masă dă rezultate mai bune decît împrăștierea forțelor în nenumărate acțiuni paralele.

Cu toate succesele mari obținute în cadrul Spartachiadei nu trebuie trecute cu vederea lipsurile care s-au manifestat și care din păcate apar cu regularitate în majoritatea competițiilor sportive de masă.

Principala lipsă este aceea că munca organizatorică a fost înlocuită cu publicarea în presă a regulamentului și trimiterea acestuia la colectivele sportive. Este suficient acest lucru ? Desigur că nu. In loc să prelucreze cu fiecare colectiv sportiv și organizație de bază U.T.M. aceste regulamente, multe din comitetele raionale și orășenești de cultură fizică și sport și U.T.M. au îndeplinit o muncă birocratică. Din această cauză, unele colective sportive nu au luat nici un fel de măsuri în vederea organizării fazei pe colectiv a Spartachiadei.

Greșit au procedat regiunile care au lăsat programarea concursurilor din cadrul colectivului sportiv la voia întîmplării, fiecare colectiv progra-

mîndu-le cînd şi unde a vrut. Era mult mai firesc să se procedeze aşa cum s-a procedat la Baia Mare, unde pe baza programării comisiei orăşeneşti de organizare a Spartachiadei s-a stabilit ziua, ora, baza sportivă şi ramura de sport pentru fiecare colectiv în parte. Acest lucru a permis o bună planificare a bazelor sportive şi un control asupra desfăşurării concursurilor în colectivele sportive. In felul acesta comisia orăşenească putea interveni ori de cîte ori se constatau deficienţe în munca colectivelor sportive.

Dacă din acest punct de vedere, regiunea Baia Mare poate fi dată ca exemplu pozitiv, nu acelaşi lucru se poate face în ceea ce priveşte intensitatea uniformă a muncii pe tot parcursul primei etape.

Deşi regiunea Baia Mare a avut peste 200.000 participanţi la Spartachiada de vară şi a reuşit ca din regiune codaşă în Spartachiada de iarnă să treacă în rîndul regiunilor fruntaşe în cea de vară, totuşi aceste rezultate puteau fi cu mult mai bune dacă de la începutul primei etape s-ar fi luat măsurile corespunzătoare. Asaltul dat în ultimele două săptămîni ale primei etape fără discuţie că a avut repercusiuni asupra calităţii desfăşurării concursurilor.

Defecţiuni serioase s-au constatat în munca de popularizare a concursurilor. Propaganda în jurul acestei competiţii a avut un caracter unilateral, rezumîndu-se mai mult la acţiunea dusă de la centru, lucru valabil şi pentru alte regiuni. Dar acest lucru nu este suficient pentru ca o acţiune de masă să fie bine popularizată. Este necesar ca în întreprindere, în şcoală sau în facultate, acolo unde se desfăşoară propriu-zis acţiunea de masă, să se facă o largă popularizare. Or acest lucru a lipsit aproape cu desăvîrşire.

Mare parte din organizaţiile sportive, atît comitetele raionale şi orăşeneşti de cultură fizică şi sport, cît şi consiliile colectivelor sportive consideră că odată terminată Spartachiada ei şi-au îndeplinit misiunea. A nu înţelege că în munca de desfăşurare a unei competiţii de masă este necesară o muncă de consolidare organizatorică, de a da viaţă, continuitate, la ceea ce s-a născut în urma acestei acţiuni, este ca şi cum ne-am apuca să plantăm nişte pomişori şi după aceea i-am lăsa să se usuce.

Considerăm că în momentul de faţă lucrul cel mai important este ca în toate regiunile şi raioanele să ia fiinţă comisii pe ramuri de sport şi în cadrul colectivelor sportive secţii pe ramuri de sport la acele discipline care s-au organizat în cadrul Spartachiadei.

Pe o poziţie cu totul nejustă s-au situat unii activişti care abandonează munca pe motiv că nu au materiale sportive suficiente, bani, sau terenuri. Nimeni nu poate să nege că mai sînt multe neajunsuri în ceea ce priveşte procurarea de către colectivele sportive a materialelor şi echipamentelor sportive, dar acest lucru nu poate justifica inactivitatea.

Greutăţi în procurarea echipamentului sportiv a avut şi Consiliul colectivului sportiv al Uzinei „Gheorghe Gheorghiu-Dej" din Baia Mare. Dar cu sprijinul organizaţiei de partid, organizaţia de bază U.T.M. a

mobilizat tineretul pentru depunerea unei munci necesare întreprinderii respective, iar ca urmare s-a putut procura echipament sportiv în valoare de 7.000 lei. Desigur că exemple ca acestea sînt nenumărate.

Mai sînt însă şi cazuri cînd unele consilii ale colectivelor sportive au manifestat un dezinteres total faţă de organizarea Spartachiadei; aşa au procedat colectivul Recolta Ministerul Industriei Lemnului Bucureşti, colectivul Energia Intreprinderea 13 Vopsele Bucureşti, colectivul Flamura Roşie Bela Breiner Bucureşti.

Nu ne mai desparte decît un timp scurt pînă la începerea Spartachiadei de iarnă 1957. Generalizînd ceea ce a fost pozitiv în Spartachiada de iarnă şi vară din anul 1956 şi înlăturînd lipsurile care s-au semnalat, este necesar ca fiecare organizaţie sportivă să se pregătească din timp pentru această măreaţă sărbătoare a sportului de iarnă.

Sugestii cu privire la munca profesorilor de educație fizică în școlile insuficient înzestrate

Prof. PIERRE IRIMIA

Există azi în Capitală nenumărate școli cu săli de gimnastică mari și luminoase, cu aparate, inventar și dușuri, cu terenuri de sport de diferite feluri. Pe de altă parte însă, sînt și școli a căror înzestrare, privită din punctul de vedere al profesorului de educație fizică, este încă insuficientă.

Bineînțeles, rezultate spectaculoase în munca didactică sînt mai ușor de obținut în școlile de prima categorie mai sus arătată.

Totuși, asta nu înseamnă că profesorii din școlile cu bază materială mai modestă nu ar avea posibilitatea să suplinească lipsa acestei baze materiale și nu ar putea obține și ei unele rezultate, dacă lucrează cu tragere de inimă, căutînd să trezească dragostea pentru exercițiile fizice în conștiința elevilor și să folosească la maximum modestele posibilități materiale locale.

Pentru a lămuri mai bine cele spuse mai sus, voi încerca să împărtășesc aci, din experiența dobîndită de mine în acest an la Școala mixtă de 7 ani nr. 38 din Capitală.

La această școală, ca profesor de educație fizică, am întîmpinat o serie de dificultăți.

În primul rînd, clasele erau mixte, cu o puternică preponderență a elementului feminin. În afară de aceasta, în toate clasele, numărul elevilor era destul de mare, uneori în jurul a 50, în special în clasa a 6-a. Sală de gimnastică nu exista și nici culoar. Sălile de curs, foarte mici, aproape că nu dădeau posibilitatea de a se trece printre bănci.

Mai mult chiar, în școală, ca și în întreg cartierul de altfel, se înscăunase o mentalitate destul de ciudată. Uneori băieții, dar întotdeauna fetele, refuzau să îmbrace maioul și șortul, acestea fiind considerate în cel mai bun caz, o raritate.

Primele ore din anul școlar 1955/56 s-au desfășurat în condiții „ciudate"...

Astfel, în septembrie 1955, după cîte îmi amintesc, am avut oră cu clasa a 6-a, cu tema: „Împingerea greutății fără elan". (Temă care — după cum aflasem în prealabil — nu fusese încă predată în anii precedenți), urmată de joc dinamic, în care se includea o ștafetă cu mingea. În partea pregătitoare, erau incluse primele 5 exerciții din complexul F.G.M.A. și alte cîteva exerciții în vederea completării încălzirii organismului.

Alesesem în mod special tema „împingerea greutății" cunoscînd psihologia elevilor și nădăjduind că va fi atractivă pentru ei o lecție în care li se va da prilejul, să cunoască o probă de care nu auziseră niciodată.

Lecția s-a desfășurat în curtea școlii, situată între două corpuri de casă.

Am chemat clasa și am comandat alinierea. Elevii au început să vină, pe rînd, în curte, cu figuri foarte mirate și întrebătoare care parcă spuneau: Ce-o mai fi vrînd de la noi...?!?

Le-am atras atenția asupra felului cum trebuie să se comporte la ora de educație fizică, am ales un responsabil „provizoriu" al clasei, care trebuia să dea raportul și să alinieze clasa ș.a.m.d.

S-a dat raportul în timp ce elevii chicoteau, atmosferă neobișnuită pentru mine. Am trecut la inerentele „sancțiuni" scoțînd din rînd pe cei neserioși, refractari și apoi le-am expus tema lecției.

Dar, după aceea, n-am mai auzit decît un cor de glasuri, care scandau: fotbal, fotbal !!!

Văzînd că sînt de neînduplecat, m-am pomenit numai cu cîțiva elevi, în timp ce ceilalți o zbughiseră pe poartă în direcția locului viran, înarmați cu o minge mică, scoasă de sub tricoul unui elev.

Am reuşit să readuc jumătate din clasă, i-am aliniat din nou, am adus din cancelarie o minge nouă şi lucitoare de fotbal, şi cu ea în mînă, promiţîndu-le în prealabil că dacă sînt disciplinaţi băieţii vor juca fotbal, iar fetele volei, am reuşit în puţinul timp ce l-am mai avut la dispoziţie, să-mi fac lecţia.

Într-adevăr, au fost mai liniştiţi şi ca recompensă le-am pus la dispoziţie cîteva minute din lecţie ca să joace sportul lor favorit.

Cei care au fugit, au regretat că nu au stat, în special după ce au aflat cu ce minge au jucat ceilalţi fotbal. De asemenea le-a părut rău că n-au avut posibilitatea, ca şi colegii lor, să-şi încerce puterile să biruie greutatea... La toate acestea eu le-am răspuns : „Nu-i nimic. Vom repeta această temă, data viitoare. Şi celor care vor fi disciplinaţi, le voi arăta şi alte jocuri mai interesante. Cei puternici, se vor simţi, ca la campionate !"

La lecţia viitoare au venit cu toţii. Am încercat din nou să-i stimulez, de data asta cu altă temă — săritura în lungime — pentru care ei au pregătit o groapă în cadrul activităţii cercului sportiv. Cînd, la sfîrşitul orei au refuzat să plece, deşi sunase şi deşi nu le mai promisesem mingea, mi-am dat seama că, în parte, reuşisem. Orele în aer liber păreau să fie salvate...

Dar a venit vremea urîtă. Groapa pentru sărituri, terenul cu iarbă, terenul de volei, au fost părăsite pentru cîteva luni. De abia acum începea greul.

Temele lecţiilor erau foarte greu de compus, şi spaţiul restrîns pentru lucru făceau munca aparent imposibilă.

Totuşi, lucrînd cu perseverenţă şi nedescurajîndu-mă în faţa insucceselor, am reuşit să obţin unele rezultate satisfăcătoare, deşi condiţiile în care lucram erau destul de grele.

Iată, cîteva exemple despre felul cum cred că se pot suplini unele lipsuri :

Am organizat clasa în aşa fel, încît, în timpul recreaţiei, băncile să fie date la perete, geamurile să fie deschise (şi rămîneau aproape toată lecţia deschise) iar înainte de începerea lecţiei să fie stropită şi măturată de elevul căruia îi venea rîndul în ziua respectivă.

Aparatele de gimnastică au fost : banca de şcoală ; catedra ; cadrul tablei.

Iată cîteva feluri în care am încercat să adaptez banca de şcoală la sarcinile lecţiei.

De la început, ţin să precizez că sarcinile lecţiilor au cuprins aproape în exclusivitate elementele exerciţiilor cu caracter aplicativ, de exemplu: tîrîre, escaladare, aruncare-prindere, săritură, echilibru.

În zilele cînd nu ploua, indiferent de temperatură, alergarea se făcea afară apoi copiii intrau în clasă unde continuam lecţia.

În partea pregătitoare a lecţiei am întrebuinţat băncile de şcoală ca aparat de sprijin, înlocuind banca de gimnastică şi spalierul. Din cauza spaţiului redus exerciţiile pe bănci au fost executate de către elevi pe serii.

1. Exerciţii pentru abdomen. Şezînd pe pupitru, cu vîrfurile picioarelor sub speteaza băncii. Aplecarea trunchiului înapoi şi revenire. Şi alte variante de exerciţii din această poziţie iniţială.

2. Culcat pe abdomen, cu aceeaşi priză de picioare, exerciţii pentru spate cu diferite variante de mişcări de braţe, de trunchi etc.

3. Din aceeaşi poziţie, sprijinirea picioarelor pe bancă sau pe pupitru, cu sprijin pe braţe şi îndoirea braţelor (flotări).

4. Stînd, cu un picior sprijinit pe bancă sau pupitru, aplecări, îndoiri de trunchi, răsuciri.

Alte exerciţii, care au trezit interesul elevilor, prin varietatea şi conţinutul lor interesant, au fost exerciţiile în doi şi în perechi, ce erau executate de asemenea, pe serii.

Inconvenientul pe care nu am putut să-l înlătur au fost timpii morţi, în special în partea pregătitoare a lecţiei, la exerciţiile pe bănci.

Partea fundamentală a lecţiei, compusă din exerciţii aplicative, am realizat-o tot cu ajutorul băncilor de şcoală.

Exerciţiile din această parte a lecţiei le-am clasificat în felul următor :

I. Sărituri directe, cu sprijin.

FIG 1

Săritură directă pe pupitru şi trecere peste bancă, fără ajutorul braţelor.

Săritură directă pe speteaza băncii, aterizarea prin păşire pe pupitru.

— Acelaşi exerciţiu, fără păşire pe pupitru.

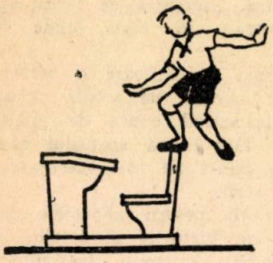


FIG. 2

Două bănci aşezate faţă în faţă. Săritură cu rostogolire pe pupitru cu ajutorul

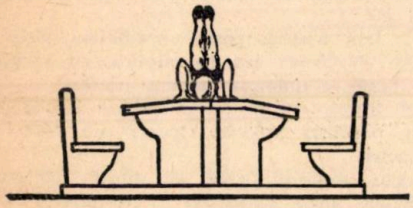


FIG.3

braţelor. Aceeaşi fără ajutorul braţelor. (Saltul danez). Pe pupitru se pune un palton pentru a amortiza lovitura.

Cu cîţiva paşi afară săritură cu oprire pe speteaza băncii în ghemuit.

FIG 4

Săritură în ghemuit, cu sprijin pe pupitru.

Exerciţiul 5 cu săritură de pe pupitru cu arcuire înapoi şi aterizare dincolo de spetează. Aterizarea se poate face şi peste o sfoară ţinută de doi elevi, pentru a da un grad mai mare de dificultate săriturii.

Exerciţii cu ajutorul catedrei. Acestea

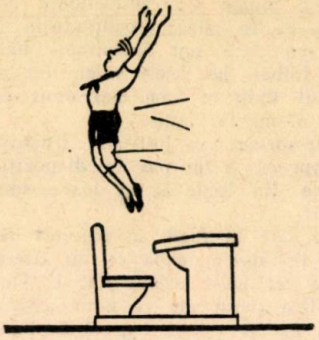


FIG 5

se pot executa sub formă de alergare cu săritură directă pe catedră.

FIG. 6

Săritură cu rostogolire, cu ajutorul braţelor.

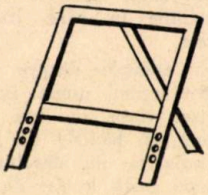


FIG 7

La catedră se pot executa aceleaşi exerciţii ca pe bănci, dar aici au un grad mai mare de dificultate.

Un alt aparat improvizat care poate fi de mare utilitate în asemenea condiţii este cadrul tablei după ce tabla a fost scoasă.

Trecerea prin fereastră din mers.

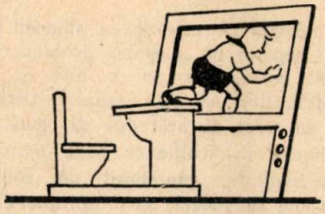


FIG 8

Trecerea prin fereastră direct de pe bancă.

Trecere pe sub cadru, cu revenire prin cadru, sau invers.

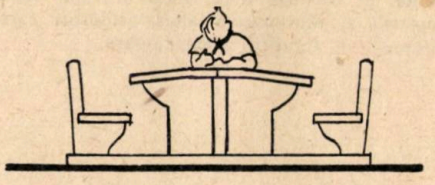


FIG 9

Exerciţii de echilibru

Fiecare bancă de şcoală, se sprijină pe două şipci, aşa cum se vede din desenul alăturat.

Intorcînd banca, improvizăm două bîrne de echilibru.

Dacă băncile răsturnate le vom pune cap la cap, respectiv şipcile, obţinem un „aparat" mai bun pentru exerciţii de echilibru.

Folosind acest aparat improvizat am executat variantele de echilibru din programa de studii, cît şi exerciţii combinate de sărituri, echilibru, tîrîre, joc cu aplicarea elementelor de mai sus etc.

Exerciţii de tîrîre

Aşezarea băncilor, faţă în faţă.

Tîrîre pe pupitru.

De asemenea, se poate prelungi „pista" de tîrîre, aşezînd băncile cap la cap.

La toate aceste exerciţii elevii lucrau în pantofi de gimnastică sau în ciorapi.

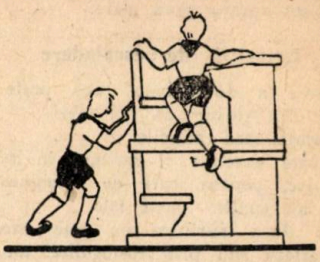


FIG 10

Exerciţii de aruncare

Acestea se pot executa cu ajutorul mingilor de oină.

Se desenează pe tablă două cercuri în care se va arunca la ţintă cu mingile de oină. Se poate organiza sub formă de întrecere cîştigînd cel care a acumulat un număr mai mare de puncte.

Atunci cînd se va ţinti cercul din mijloc se acordă 5 puncte, pentru cercul de jos 4 puncte etc.

Se pot compune şi aci variante de aruncări: din picioare, din genunchi, din echilibru, întors cu spatele şi la comandă, întoarcere bruscă spre ţintă cu aruncare.

Tot cu ajutorul mingilor de oină am executat cîteva jocuri, care au prezentat mult interes pentru elevi. De exemplu: elevii aşezaţi pe 2 şiruri — formează două echipe.

a) *Tras la ţintă.* Cîştigă echipa care termină prima aruncările şi care acumulează cele mai multe puncte.

b) Aceeaşi formaţie de întrecere. În faţa fiecărui şir, va sta un elev, care aruncă mingea, pe rînd, celor din echipa sa. Fiecare coechipier, după ce a prins mingea, o aruncă înapoi şi se ghemuieşte. Echipa care termină prima, cîştigă.

c) *Mingea prin tunel şi alte variante.* Materialul folosit sînt mingile de oină sau chiar mingi mai mari şi alte variante.

d) Aceeaşi formaţie ca la jocul descris mai înainte (b). Ştafeta cu mingea de oină: alergare cu cîţiva paşi pînă la un anumit punct, întoarcere şi aruncarea mingii următorului din echipă. Acesta prinde mingea, aleargă şi el, şi o aruncă celui care urmează, după care se aşază în spatele primului.

Echipa cîştigătoare este aceea care formează mai repede un nou şir. Acest joc nu necesită un spaţiu prea mare.

Exerciţii de escaladare

Aşezarea a două bănci una peste alta, (băncile sînt ţinute de doi elevi).

Se escaladează băncile.

Se poate executa şi săritura în înălţime de pe loc, pentru care de asemenea este necesar un spaţiu foarte mic.

Chiar dacă săritura nu este executată prin foarfecă sau prin rostogolire, totuşi ea poate forma deprinderi folositoare pentru săritura în înălţime cu elan.

De exemplu : sărituri în înălţime de pe loc (cu un picior şi cu ambele picioare).

Săritură peste o sfoară care este învîrtită de doi elevi.

Cu ajutorul sforii se pot executa diferite jocuri, ca de exemplu ştafete cu diverse sarcini.

Săritură peste sfoară plimbată de doi elevi pe sub picioarele a două echipe aşezate pe două şiruri.

Sfoara este mînuită de doi elevi, care o plimbă cu o viteză potrivită, la o înălţime de 10, 15 cm, deasupra solului. Elevul care loveşte sfoara, iese din joc. Va cîştiga echipa care rămîne cu cei mai mulţi coechipieri.

Fără îndoială că cele cîteva sugestii propuse sînt departe de a epuiza problema. De altminteri, rostul lor nu a fost să dea soluţii definitive şi nici tehnici perfecte. Ceea ce am vrut să arăt este că, mai mult decît oriunde, în şcolile cu bază materială încă nedezvoltată, profesorul de educaţie fizică trebuie să încerce să-şi apropie elevii. Să le insufle dragostea pentru mişcare disciplinată, să-i atragă spre natură şi să le predea iarna, cel puţin o lecţie igienică cu geamurile deschise.

Folosind catedra, tabla, banca, mingile mici şi mari el poate improviza uneori, fără mari pretenţii, aparate de gimnastică.

Aş fi bucuros însă dacă ar mai veni sugestii şi din partea altor profesori care lucrează în condiţii asemănătoare.

Aruncarea la coș în semicîrlig

LUCIAN VASILESCU
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

În perioada actuală, jocul de baschet trece printr-o etapă, atît la noi cît și în alte țări, de progres evident din toate punctele de vedere și mai ales în ceea ce privește execuția procedeelor tehnice cu mingea. Referindu-ne în special la tehnică, putem spune că progresul înregistrat apare atît în ceea ce privește corectitudinea execuției, utilizarea tactică a procedeelor în timpul jocului, creșterea eficacității, cît și înmulțirea procedeelor de execuție. Toate acestea constituie o evoluție firească determinată de cerințele jocului modern.

Jucătorii și-au perfecționat cele mai valoroase procedee, le-au înlăturat treptat pe cele care nu au mai corespuns și au creat noi procedee tehnice care să corespundă cerințelor actuale ale jocului.

Lucrarea de față analizează unul dintre procedeele tehnice de aruncare la coș apărut în ultima perioadă în bagajul de cunoștințe al jucătorilor, datorită avantajelor pe care le prezintă utilizarea lui în anumite situații ale jocului.

Procedeul de aruncare în semicîrlig își are ca origine aruncarea la coș în cîrlig, a cărei execuție a fost redusă la jumătate, de unde îi vine și denumirea.

Crearea acestui procedeu s-a datorat perimării treptate a utilizării „cîrligului" în urma îmbunătățirii apărării individuale și colective. Aruncarea la coș în cîrlig cere un spațiu liber în partea brațului care execută aruncarea (mișcarea mingii avînd o traiectorie aproape circulară) din momentul ridicării pînă în ultima parte a mișcării. Acest lucru se prezintă ca un dezavantaj prin faptul că aruncarea se execută din apropierea coșului, unde în general este un spațiu aglomerat, ceea ce face ca protecția mingii să fie stingherită. Procedeul mai sus-amintit poate fi executat atunci cînd spațiul permite lucrul brațului cu mingea și cînd lupta se duce numai împotriva adversarului direct. In jocul modern acțiunile colective de apărare, respectiv elasticitatea apărării, aglomerările, flotările etc. fac imposibilă execuția cu ușurință a acestei aruncări în cîrlig. Apărătorii aflați în apropierea jucătorului pot interveni fără dificultate, pentru a împiedica regulamentar execuția. Jucătorul care execută aruncarea privind către coș nu poate avea sub observație mișcarea mingii pe tot parcursul, ceea ce face și mai grea protecția ei. „Cîrligul" mai prezintă dezavantajul că execuția lui cere timp de pregătire și de execuție mai mare, ceea ce dă posibilitate apărătorilor să intervină cu mai

multă uşurinţă şi cu mai multe posibilităţi de a intercepta mingea (capac) sau stînjeni aruncarea.

Faţă de aceste dezavantaje, procedeul fiind totuşi util (ca aruncare la coş protejată de corp), a fost simplificat, reducîndu-se din execuţie prima parte a aruncării, respectiv acea deplasare a mingii prin jos, lateral oblic în sus. Astfel s-a creat un nou procedeu de aruncare la coş în semicîrlig, care exclude o parte din dezavantajele aruncării la coş în cîrlig, şi creează alături de avantajele „cîrligului" altele noi, devenind în acest fel unul din procedeele moderne.

Aruncarea la coş în semicîrlig prezintă avantajele că execuţia poate fi făcută într-un spaţiu aglomerat, într-o perioadă de timp relativ scurtă, cu o mişcare mai scurtă precum şi cu o bună protecţie a mingii cu corpul.

Datorită acestor avantaje, procedeul de aruncare la coş în semicîrlig cîştigă loc din ce în ce mai mult în „jocul pivotului" şi în rîndul procedeelor de aruncare la coş în condiţiile unei apărări active, ca fiind singura aruncare ce beneficiază de protecţia corpului. Formele de execuţie ale aruncării la coş în semicîrlig sînt foarte variate, ele fiind determinate de posibilităţile de demarcaj ale jucătorului în ocuparea unui loc mai bun pentru aruncare, de unghiul faţă de panou, de poziţia apărătorului direct şi a celorlalţi apărători, în concluzie, de situaţia tactică. Tocmai datorită formelor variate de execuţie, o clasificare a procedeelor şi complexelor de procedee care se pot executa, este destul de pretenţioasă şi relativă.

Fără a face o sistematizare a execuţiilor de aruncare în semicîrlig amintim pe cele mai utilizate :

— de pe loc, cu sprijin pe un picior şi pendularea genunchiului celuilalt picior ;

— din deplasare, cu păşire (un pas) ofensivă (cîştigare de teren către coş) sau defensivă (depărtare de coş) ;

— din săritură de pe loc, precedată de păşire, de alergare etc. ;

— execuţii complexe, precedate de fente, pivot, depăşire, dribling etc.

Tehnica de execuţie

Pentru descrierea tehnicii de execuţie vom analiza kinograma alăturată, în care maestrul sportului Mihai Nedeff de la C.C.A., demonstrează executarea unei aruncări la coş în semicîrlig, utilizată în condiţiile de execuţie ale unui jucător pivot.

Poziţia iniţială: jucătorul plasat într-o poziţie specifică jucătorului pivot, în apropierea coşului cu spatele la coş, lîngă linia laterală a spaţiului de 3 secunde, în poziţie fundamentală, avînd în posesie mingea (fig. 1).

Cu un dribling executat oblic înainte către stînga şi protejat cu corpul (fig. 2, 3), jucătorul execută o depăşire către interior, fiind orientat cu latura stîngă în direcţia pătrunderii, avînd tendinţă de cădere şi

sprijinindu-se pe piciorul stîng care împinge puternic pe direcţia pătrunderii (fig. 2, 3).

Mingea revenind din sol, jucătorul păşeşte cu piciorul drept în faţă, puţin peste piciorul stîng, pentru a da adîncime pătrunderii (fig. 4). După prinderea mingii pe piciorul drept, se continuă acţiunea prin păşire cu piciorul stîng, care dus înainte la o distanţă convenabilă execută o blocare cu călcîiul pentru a asigura un rulaj corespunzător şi o bună înălţare, transformînd forţa de deplasare orizontală în forţă ascensională (fig. 5, 6).

Concomitent cu deplasarea piciorului stîng în faţă, jucătorul se pregăteşte pentru aruncare orientîndu-se cu linia umerilor pe direcţia aruncării, ca factor important în execuţia aruncării (fig. 4, 5, 6, 7). Mingea este protejată uşor lateral şi înainte iar privirea se îndreaptă către coş (fig. 5, 6). Piciorul drept pendulează îndoit din genunchi participînd la desprindere ca o forţă componentă, printr-o mişcare zvîcnită din genunchi către verticală, coapsa formînd un unghi drept cu trunchiul în timp ce piciorul stîng rulează pe sol şi se desprinde (fig. 7, 13). Gamba rămîne sub un unghi mai mic de 90° ajutînd la pendulare.

Concomitent cu pendularea piciorului drept, mingea se duce cu ambele mîini prin înainte către lateral oblic în sus, în partea braţului care execută aruncarea (dreaptă) şi este trecută treptat în sprijin mai mult pe mîna care aruncă. Mîna stîngă, conduce o parte din drum mingea transmiţîndu-i în ultima parte un impuls, după care părăsind-o, rămîne uşor flexată din cot, urmărind cu o mişcare redusă acţiunea celuilalt braţ (fig. 9, 10). Mîna dreaptă opune rezistenţă, pentru ca mingea ce rămîne echilibrată în palmă să-şi continue drumul cu mîna pînă cînd braţul se întinde complet, la un unghi de aproximativ 45° (fig. 9, 10, 11, 12, 13).

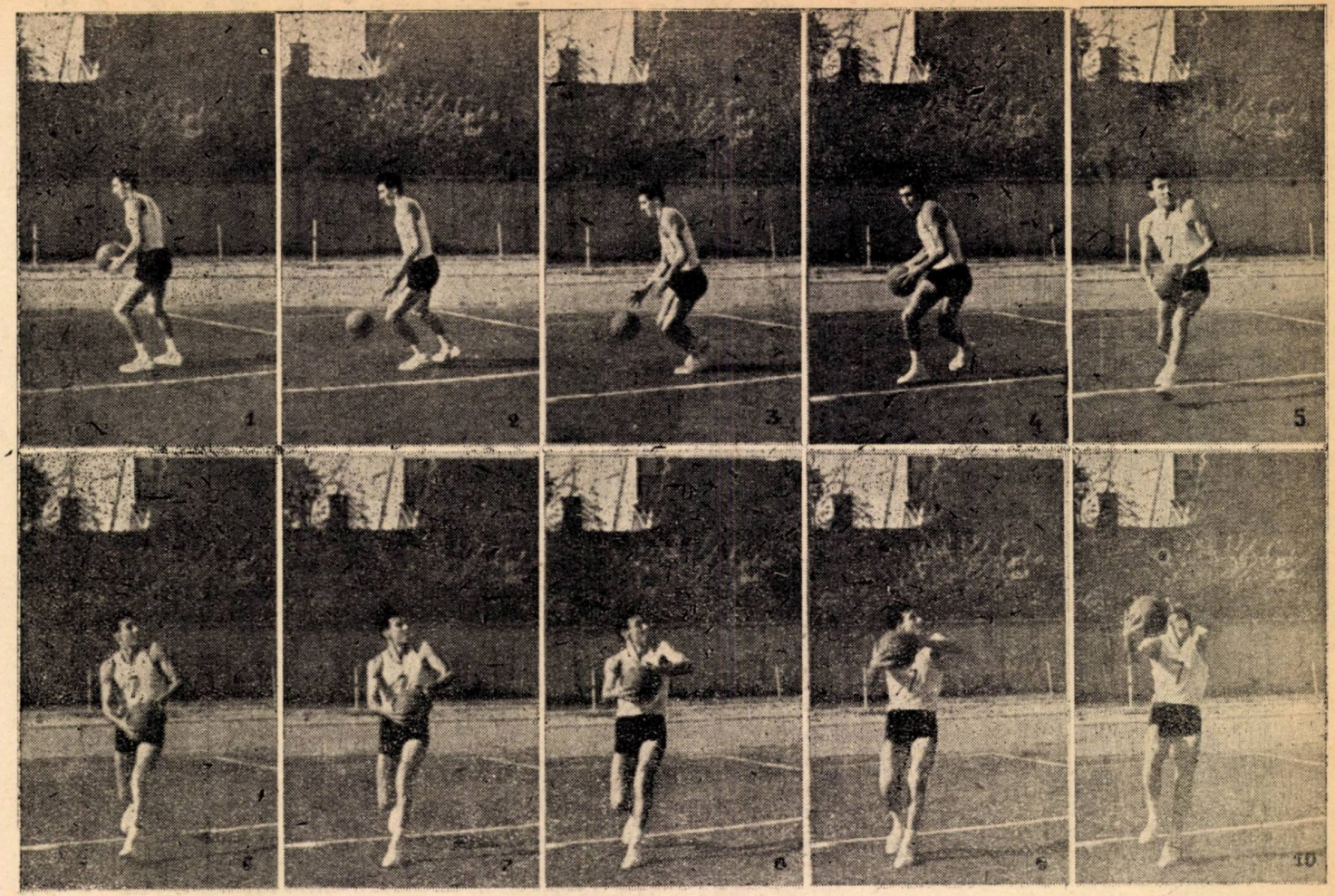
Mîna dreaptă începe să se orienteze către direcţia de aruncare, pentru a avea planul palmei perpendicular pe direcţia de aruncare şi totodată pentru a-şi crea condiţii favorabile lucrului din articulaţia pumnului (fig. 11—14).

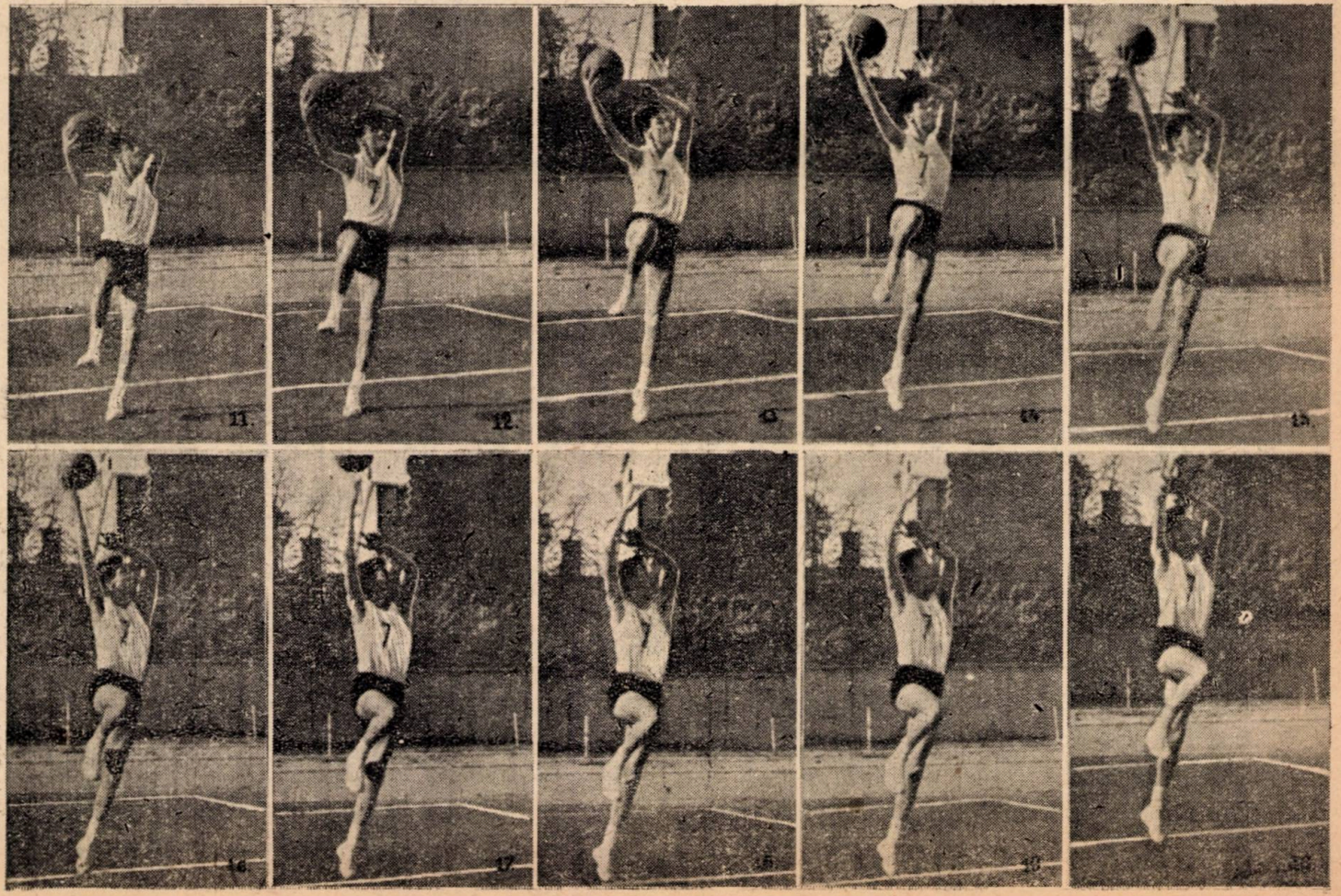
Din kinogramă se remarcă ducerea genunchiului drept către în sus, concomitent cu ducerea mingii lateral oblic în sus (fig. 5—13). Deplasările celor două segmente se desfăşoară ca o acţiune coordonată între braţe şi picioare, iar corpul face o uşoară arcuire către stînga pentru menţinerea echilibrului. Privirea, peste braţul stîng, este orientată permanent către coş.

In timpul zborului, braţul drept avînd mingea pe palmă îşi continuă deplasarea în plan lateral, începînd să dea un impuls mingii către coş printr-o mişcare circulară (fig. 14, 15, 16).

In momentul în care braţul drept a ajuns aproape de verticală începe partea finală a aruncării, semicîrligul propriu-zis.

In ultima parte a drumului parcurs de braţ, mîna participă cu un impuls în aruncare, reglînd intensitatea şi imprimînd în acelaşi timp direcţia aruncării (fig. 15, 16, 17).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



Planul palmei este orientat perpendicular pe planul direcţiei de aruncare, printr-o mişcare făcută în plan lateral (fig. 15, 16).

Poziţia finală. Jucătorul are corpul complet întins cu latura stîngă pe direcţia aruncării, privirea spre coş; braţul drept uşor îndoit în formă de cîrlig, orientat deasupra capului şi în planul umerilor; braţul stîng îndoit din cot, orientat oblic înainte; piciorul drept uşor îndoit şi în cădere. Aterizarea se face pe ambele picioare (fig. 20).

După execuţie se urmăreşte la panou.

Greşeli frecvente

— Blocarea articulaţiei pumnului, execuţia fiind efectuată numai din braţ.

— Orientarea palmei în alt plan decît cel perpendicular pe planul aruncării.

— Execuţia din braţ făcută în alt plan decît cel lateral (în planul umerilor).

— Planul umerilor nu este orientat pe direcţia aruncării ceea ce determină o altă acţiune din braţ şi palmă, pentru compensare.

— Lipsă de coordonare între lucrul braţelor şi picioarelor.

Utilizare tactică

Aruncarea la coş în semicîrlig este utilizată în general în jocul pivotului şi de jucătorii ce aruncă la coş din apropierea acestuia. Se recomandă în special atunci cînd apărătorul marchează aproape şi este necesară o protecţie cu corpul în timpul execuţiei.

In general aruncările se vor executa cu panou şi din apropiere.

Analiza tehnicii de execuţie. Mişcarea mingii

Din momentul în care mingea este dusă în lateral cu braţul întins, mişcarea mingii urmăreşte o traiectorie aproape circulară, pînă în momentul desprinderii din palmă. Pe această traiectorie, viteza mingii creşte.

Traiectoria mingii este bine să fie în planul umerilor, aceasta fiind poziţia cea mai avantajoasă, deoarece planul mişcării trece prin centrul de greutate şi în această situaţie momentul forţei de reacţie asupra corpului este egal cu zero. Acest lucru prezintă avantajul că nu mai necesită mişcări complimentare în timpul aruncării.

Poziţia centrului de greutate. In timpul execuţiei se remarcă o acţiune de coordonare între mişcarea braţului şi mişcarea piciorului pendulant. Acţiunea piciorului pendulant compensează mişcarea mîinii pentru a menţine centrul de greutate în aceeaşi poziţie. Corpul jucătorului, în timpul execuţiei, rămîne practic vorbind nemişcat. Cînd mîna este întinsă lateral, corpul face o uşoară arcuire către coş pentru a menţine echilibrul.

Acțiunea mîinii. Mîna participă la aruncare cu o forță complimentară ce acționează asupra mingii. Datorită simțului kinestezic și antrenamentului, forța imprimată de mînă apare ca o forță de reglare ce completează forțele componente date de celelalte segmente.

Raportul între forța dată de celelalte segmente și forța imprimată mingii de palmă, este în strînsă legătură cu celelalte forțe care au acționat asupra mingii, raportate la distanțe. Segmentele care acționează vor trebui să imprime mingii forța care să o trimită cît mai aproape de traiectoria optimă. Acțiunea mîinii în aruncare este socotită ca o forță activă ce acționează alături de celelalte segmente în aruncarea la coș.

Un rol deosebit de important al acțiunii din mînă îl constituie precizarea direcției, datorită faptului că palma este ultimul segment care acționează asupra mingii.

Acțiunea din palmă ca plan director, determină valoarea față de zero a momentului forței. Mingea va căpăta direcția voită cînd momentul forței va fi egal cu zero. Din aceasta rezultă că cu cît palma va fi mai perpendiculară pe planul direcției de aruncare cu atît traiectoria mingii va fi mai bună. Mîna prezintă avantajul că ia contact cu mingea pe o suprafață destul de mare, întrucît se modelează pe aceasta. Acest lucru dă posibilitatea unui control deosebit asupra mingii, mărindu-se astfel simțul de orientare pe o traiectorie favorabilă precum și reglarea forței de execuție.

Execuția acestui procedeu tehnic trebuie să fie adaptată particularităților individuale ale sportivilor.

In încheiere, trebuie să arătăm că aruncarea în semicîrlig este folosită din ce în ce mai mult și cu mai multă eficacitate, fapt observat cu ocazia campionatelor europene de baschet (masculine — Budapesta 1955 și feminine — Praga 1956).

Din cele de mai sus rezultă importanța pe care o are însușirea acestui element de tehnică de către jucătorii noștri, în vederea ridicării necontenite a nivelului tehnic al baschetului.

Al XI-lea Congres internațional de medicină sportivă

Legăturile internaționale în domeniul medicinii sportive se dezvoltă mereu, crescînd paralel cu dezvoltarea activității sportive. Societatea Științelor Medicale, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport cît și Ministerul Sănătății se preocupă de acestea, o dovadă în plus fiind trimiterea unei delegații de medici romîni la Luxemburg, ca răspuns la invitația Federației Internaționale de Medicină Sportivă pentru al XI-lea Congres de medicină sportivă.

Obiectivele delegației romîne pentru această deplasare au fost:

— cunoașterea problemelor actuale ale medicinii sportive internaționale și totodată aducerea în fața acestui for internațional — Congresul — a realizărilor științifice romînești în acest domeniu;

— afilierea la Federația Internațională de Medicină Sportivă;

— stabilirea unor legături cu celelalte societății de specialitate.

Congresul a avut două părți distincte: o zi consacrată adunării generale a membrilor Federației Internaționale de Medicină Sportivă și trei zile consacrate dezbaterilor științifice.

De la bun început trebuie să menționăm că au participat 164 reprezentanți din 21 țări.

In cadrul adunării generale, după ample dezbateri, s-au hotărît următoarele:

1. Afilierea Societăților de specialitate din R.P.R., R.P.B., R.P.P., Australia și Chile; au rămas în suspensie pînă la completarea formalităților necesare, Societățile din R. P. Ungară și Canada.

2. Consultarea Federației Internaționale de Medicină Sportivă în cazul organizării unor congrese sau conferințe naționale de specialitate pentru coordonarea datelor și participarea delegaților din diferite țări.

3. Inființarea comisiilor medico-sportive pe lîngă fiecare Federație națională pe ramură de sport (la noi există un colectiv medical al fiecărei comisii centrale — n. a.).

4. S-a fixat cotizația fiecărei societăți naționale la suma de 10 dolari pe an sau echivalentul ei în franci elvețieni.

5. Nu s-a admis modificarea statutului privitor la creșterea numărului limbilor oficiale, rămînînd mai departe limba franceză, engleză și spaniolă.

6. S-a modificat statutul privind cooptarea în comitet a foștilor membri activi, cu mandatul expirat.

7. S-a ales noul comitet de conducere al Federației Internaționale de Medicină Sportivă pe perioada 1956—1960 și s-a hotărît ca viitorul Congres internațional să se țină la Moscova în anul 1958, cu o tematică ce se va comunica.

Tematica Congresului a constat în 3 teme principale și alte teme diverse.

In cadrul temei chirurgicale, prof. dr. La Cava a dezvoltat raportul său intitulat „Leziunile musculo-tendinoase", în care analizează cauzele de producere a rupturilor musculare (considerîndu-le ca datorite dezechilibrului tonicității mușchiului) și formele clinice, dînd indicații asupra diagnosticului și conduitei terapeutice.

In cadrul leziunilor cronice întîlnite la sportivi, definește ca *mioentezite,* leziunile mușchiului, tendonului și inserției acestuia și dă date asupra anatomo-patologiei diverselor categorii de leziuni: mioentezite fibroase, entezite degenerative și mioentezite calcifiate și osifiante.

Dintre cele 18 comunicări din cadrul acestei teme, sînt de remarcat: comunicarea prof. dr. Crăciun, care aduce o contribuție interesantă la histologia leziunilor fibromusculare și reparația acestora; comunicarea prof. dr. Nemessuri (Budapesta), care analizează mecanismul de ruptură a fibrelor musculare; comunicările conf. dr. Adrian Ionescu (București) și colaboratorii și a dr. Tittel (Leipzig), care aduc noi cazuri de miozită osifiantă post traumatică, precum și lucrările dr. Buffetant (Franța) și dr. Partheniu (București), referitoare la metodele complexe fizioterapice pentru vindecarea rapidă a leziunilor musculo-tendinoase și a dr. Dobo-șiu (București) despre o metodă personală pentru artrosinteze în luxația acromio-claviculară.

In cadrul temei de medicină internă s-au prezentat 2 rapoarte: prof. dr. Chailley-Bert (Paris) a tratat despre „Unificarea testelor funcționale cardiace în sport", sistematizînd variatele probe întrebuințate pînă în prezent în 3 categorii: a) probe funcționale cardiace pentru determinarea aptitudinii generale la efort; b) probe de rezistență și c) probe de efort maxim. Prima categorie cuprinde probele de tip Pachon-Martinet, bazate pe variația pulsului și presiunii arteriale după un efort dat. Autorul preferă genuflexiunile în locul alergării pe loc. In Franța aceste probe sînt considerate cele mai potrivite pentru selecționarea, orientarea și supravegherea medicală a sportivilor fiind completate cu „proba de 40/mm Hg a lui Flack" — menținerea presiunii de expirație la 40/mm Hg pînă la limita posibilităților.

Ca probe de rezistență, descrie așa-numitele probe de tip „step-test", bazate pe modificările cardiace în urma urcării și coborîrii de pe un taburet, în ritm de o secundă, pe o durată de 5 minute, la o înălțime de 50 cm.

In al doilea raport, dr. S. P. Letunov-Moscova a prezentat „Proba funcțională a sistemului cardiovascular la sportivii care se antrenează sistematic". Autorul menționează de la început că în U.R.S.S. se întrebuințează metode complexe de explorare funcțională a stării de sănătate. Prin proba combinată de autor se urmărește răspunsul cardiovascular

la 3 feluri de eforturi : a) 20 genuflexiuni în 30 secunde (realizează încălzirea) ; b) alergare pe loc timp de 15 secunde cu viteză maximă (probă de viteză) ; c) alergare pe loc timp de 3 minute cu 180 paşi pe minut (probă de rezistenţă). Între fiecare tip de efort se intercalează un repaus de 3—4 minute, în care se notează modificările funcţionale. Criteriile principale de evaluare ale acestei probe sînt : intensitatea, durata şi calitatea reacţiilor. După felul de răspuns al organismului, se stabilesc 5 tipuri : a) *tipul normotonic* — creşte pulsul şi tensiunea arterială maximă şi scade moderat tensiunea minimă ; b) *tipul distonic* — pulsul şi tensiunea maximă cresc dar minima nu se determină din cauza tonului infinit ; c) *tipul hipotonic* — tahicardie importantă, uşoară creştere a tensiunii maxime, revenire lentă ; d) *tipul hipertonic* — tahicardie importantă, creştere foarte mare a tensiunii maxime, minima rămîne neschimbată sau creşte ; e) tipul caracterizat prin creşterea întîrziată a tensiunii arteriale.

Prin astfel de examinări, autorul a putut ajuta individualizarea antrenamentelor şi cîştigarea formei sportive, dar consideră că această probă reflectă numai capacitatea de adaptare la efort a organismului, fiind necesară elaborarea unor noi probe funcţionale pentru diferitele ramuri de sport. Aceasta este noua orientare a dr. S. P. Letunov şi a colaboratorilor săi.

In cadrul acestei teme s-au prezentat 19 comunicări care tratează diverse probleme cardiofuncţionale ; unele verifică step-testul, iar altele vin cu date în sprijinul raportului lui S. P. Letunov, ca aceea a conf. dr. V. Dimitriu (Bucureşti) şi colaboratorii, Macha şi Kremer (Praga), Rolny (Bratislava), Franke (Berlin), Pelle (Budapesta). Prof. dr. Reindell (Freiburg), Rijkova (Leningrad), Lunge Andersen (Oslo), arătînd importanţa metodelor mai aprofundate de laborator în cercetarea aptitudinii funcţionale la sportivi.

Congresul nu a putut lua nici o hotărîre în privinţa unificării probelor cardiofuncţionale. Problema rămîne să fie studiată de o comisie de specialişti sub conducerea Federaţiei Internaţionale de Medicină Sportivă şi prezentată la un nou Congres.

Tema ginecologică a cuprins 3 rapoarte :

Prof. dr. Kral şi dr. Pros (Praga) despre „Femeia şi sportul", doc. dr. Smodlaka (Belgrad) despre „Morfologia femeii" şi dr. Charles Jones (Luxemburg) despre „Reflexele patologice ale gimnasticii şi sportului asupra organismului femeii".

Din aceste rapoarte reies diferitele particularităţi depinzînd de sex, felul de răspuns al femeii în timpul diverselor activităţi fiziologice şi influenţa acestora asupra performanţei sportive.

La această temă au fost prezentate încă 15 comunicări dintre care menţionăm pe aceea a conf. dr. I. A. Kreaciko (Moscova) despre „Modificarea capacităţii sportive la femei, în raport cu ciclul menstrual" şi a dr. Boga şi Balogh (Bucureşti) despre „Influenţa sportului de performanţă asupra menstruaţiei".

In cadrul tematicii diverse au fost prezentate 33 comunicări, dintre care remarcăm pe următoarele: comunicarea prof. dr. Vavra și colaboratorii (Republica Cehoslovacă), despre „Provocarea verbală a unui stereotip dinamic motor la sportivi"; comunicarea dr. Plas și prof. dr. Chailley-Bert (Franța) despre „Inregistrarea rezultatelor electrocardiogramei la sportivi și transmiterea ei prin radio la laborator"; interesantele filme prezentate de dr. Leroy (Franța) „kinebalneoterapia și grădina pentru reeducarea copiilor cu sechele de poliomielită".

Tot în cadrul acestor tematici diverse au fost prezentate și lucrările: „Sechelele de poliomielită și tratamentul lor prin kinesiterapie"" de dr. Marinescu Bojoiu; „Medicina culturii fizice în R.P.R." de dr. N. Zega și dr. Ov. Popescu și „Cercetări experimentale asupra modificărilor morfofiziologice ale circulației în antrenamentul pentru efortul de lungă durată" de prof. dr. Fl. Ulmeanu și dr. E. Mesteș. Această ultimă comunicare a prezentat un interes deosebit prin noutatea și perspectivele problemei privind explicarea mecanismului fiziologic de alternare — activitate și repaus — pe zone funcționale în timpul efortului intens în diferite organe.

Ținem să menționăm interesul deosebit trezit de comunicările românești și totodată atmosfera de bună colegialitate și prietenie în care s-au desfășurat lucrările Congresului.

Din schimbul de idei și materialul documentar luat de la acest Congres, se pot culege o serie de date importante pentru ridicarea nivelului tehnic al specialiștilor din țara noastră. Totodată, reiese necesitatea lărgirii schimbului de experiență cu societățile din străinătate, mai ales în domeniul medicinii culturii fizice, o ramură nouă a științelor medicale.

Prof. Dr. FL. ULMEANU și Dr. NICOLAE ZEGA

În zilele de 12—13—14 septembrie 1956 va avea loc la București sesiunea de comunicări științifice organizată de Consiliul Științific Metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri și Societatea Științelor Medicale, Secția Medicinii, culturii fizice și sportului.

Lucrările sesiunii vor fi axate pe următoarele probleme:

— aplicarea eforturilor intense în antrenamentul sportiv;

— recuperarea deficienților fizici prin cultură fizică medicală;

— metode și aparate noi de cercetare în sport.

La sesiune au fost invitați o serie de oameni de știință din U.R.S.S., țările de democrație populară precum și din Italia, Anglia, R.F. Germană și Belgia.

Medicina culturii fizice în Republica Populară Romînă*)

Dr. NICOLAE ZEGA
şi Dr. OVIDIU POPESCU

În ţara noastră cultura fizică şi sportul reprezintă unul din importanţii factori profilactici şi curativi pentru întărirea şi recîştigarea sănătăţii şi ca atare medicina îi acordă importanţa cuvenită.

Concretizarea noţiunii de medicina culturii fizice s-a produs în momentul cînd s-a definit noţiunea de cultură fizică. Prin cultură fizică se înţelege activitatea socială care are ca scop întărirea sănătăţii, dezvoltarea normală, armonioasă şi multilaterală a organismului, contribuind astfel la formarea omului de tip nou. Conţinutul acestei noţiuni cuprinde: educaţia fizică, procesul pedagogic propriu-zis, creşterea măiestriei sportive, pregătirea cadrelor, măsurile de asistenţă medicală şi bazele materiale necesare desfăşurării activităţii sportive.

Legată de aceasta, medicina culturii fizice se poate defini ca „specialitatea medicală care studiază şi supraveghează folosirea mijloacelor şi metodelor educaţiei fizice în scopul călirii şi însănătoşirii organismului, a dezvoltării fizice multilaterale şi a creşterii capacităţii de muncă şi măiestriei sportive". O altă definiţie ar fi următoarea: „specialitatea medicală care are ca scop călirea şi însănătoşirea organismului prin folosirea factorilor culturii fizice şi care studiază organismul uman supus la eforturile exerciţiilor fizice". Această specialitate medicală se preocupă de studiul influenţei mişcării organizate şi sistematizate asupra organismului sănătos dar şi a celui bolnav.

După specificul organismului căruia i se adresează şi după scopul pe care îl urmăreşte, medicina culturii fizice se poate diferenţia în trei ramuri:

a) asistenţa medicală a sportivilor, cu un aspect profilatic de control şi îndrumare medicală şi cu un aspect curativ de tratament a sportivilor bolnavi sau accidentaţi;

b) cultura fizică medicală, care foloseşte factorii educaţiei fizice în diferitele forme şi etape ale bolilor, în scop terapeutic;

c) folosirea mijloacelor educaţiei fizice de către specialităţile de bază ale medicinii în vederea unei dezvoltări fizice armonioase şi a perfecţionării marilor funcţiuni ale organismului.

Medicina culturii fizice îşi are specificul ei de examinare, asemănător ca plan metodic cu examenul întîlnit în clinică. Şi aici găsim o

*) Lucrare prezentată la al XI-lea Congres internaţional de medicină sportivă de la Luxemburg: 30 mai—3 iunie 1956.

anamneză, dar cu caracter medico-sportiv, o analiză a fenomenelor subiective şi o examinare obiectivă a întregului organism, dîndu-se atenţie deosebită dezvoltării fizice şi stării de sănătate. Insă ceea ce o caracterizează sînt investigaţiile funcţionale care trebuie să atingă două obiective: a) stabilirea capacităţii funcţionale actuale a organismului supus examenului şi b) stabilirea gradului de adaptare a organismului la o anumită perioadă de pregătire sportivă. Este greşit cînd unii medici sau cercetători vorbesc de stabilirea gradului de antrenament numai prin examinări medicale; acest lucru include în afara determinării gradului de adaptare la efort prin studiul modificărilor fiziologice şi cercetarea calităţilor fizice, ca expresie a funcţiilor nervoase şi musculare, a pregătirii morale şi de voinţă, a însuşirii tehnicii şi tacticii respective, etc.

Noţiunea gradului de antrenament este un complex care poate fi redat numai printr-o conlucrare extrem de strînsă între medicul sportiv, fiziolog, antrenor şi sportiv.

Concluziile examenului medico-sportiv reprezintă o entitate specifică; astfel, în afara diagnosticului medico-sportiv care conţine aprecierea dezvoltării fizice, a stării de sănătate, a gradului de adaptare la efort, mai trebuie să se menţioneze pentru sportivul începător o orientare spre anumite ramuri de sport, iar pentru cel consacrat o îndrumare privind regimul de viaţă, muncă şi mai ales sportiv.

Ţinîndu-se seama de bogatele şi complexele cunoştinţe pe care trebuie să le aibă medicul pentru cultură fizică în vederea realizării obiectivelor acestei specialităţi, considerăm că el trebuie să aibă o bună pregătire medicală şi să fie un cunoscător al practicii sportive.

★

In ţara noastră, cu mai bine de 70 ani în urmă, încercarea dr. Carol Davila — medicul şef al armatei şi unul din factorii de prim rol ai medicinii româneşti — de a organiza tineretul pe bază de antrenament fizic, a avut un puternic răsunet printre medicii contemporani. Cîţiva ani mai tîrziu, în 1880, prof. dr. A. Istrate publică la Bucureşti cartea intitulată „Consideraţii asupra importanţei şi necesităţii gimnasticii din punct de vedere igienic şi social", care constituie cea dintîi prezentare ştiinţifică, la noi în ţară, din domeniul medicinii sportive.

Dr. I. Felix, inspector general sanitar, consacră în partea a treia (despre igiena şcolară) a cărţii sale — „Istoria igienei", apărută în 1903, — un capitol întreg exerciţiului corporal.

O figură ştiinţifică proeminentă a fost fiziologul I. Atanasiu, care a luptat pentru punerea educaţiei fizice pe baze ştiinţifice. Intr-o serie de lucrări ca: „Munca muşchiului şi condiţiile ei fiziologice" (1915), „Bazele ştiinţifice ale educaţiei fizice" (1916), „Organizarea învăţămîntului de educaţie fizică" (1918) şi „Empirismul în educaţia fizică" (1921), el scoate în relief unele din principiile ştiinţifice ale educaţiei fizice valabile şi astăzi. Spre exemplu: armonia funcţională dintre diferite organe în timpul desfăşurării exerciţiilor fizice, individualizarea exerciţiilor precum şi adaptarea lor după profesie, vîrstă şi sex.

Este remarcabil aportul adus medicinii culturii fizice din ţara noastră de o serie de academicieni şi profesori de seamă atît din Bucureşti cît şi din Cluj, dintre care academicienii: Danielopolu, Ştefan Milcu, Iuliu Haţieganu, Kreindler, Benetato şi profesorii: Alexandru Niţescu, Pavel, Crăciun, Florian Ulmeanu, Adrian Ionescu, etc.

De asemenea trebuie să amintim activitatea deosebit de fructuoasă a fostei Societăţi medicale de educaţie fizică, fondată în anul 1932, care a fost reprezentată prin membrii ei la o serie de congrese şi manifestări medico-sportive internaţionale.

In momentul cînd în ţara noastră mişcarea de cultură fizică şi sport a devenit o problemă de stat şi prin condiţiile create a cuprins mase tot mai mari de cetăţeni, Ministerului Sănătăţii i-a revenit sarcina de a organiza şi efectua asistenţa şi controlul medical atît maselor de sportivi cît şi sportivilor de performanţă, luînd astfel naştere în 1949 reţeaua medicală pentru cultură fizică.

In decursul celor 6 ani de activitate a acestei reţele de specialitate s-au îmbunătăţit formele ei organizatorice şi metodele de muncă, s-au profilat sectoarele de activitate, au fost pregătite cadre medicale de specialitate şi s-a organizat activitatea de cercetări ştiinţifice.

In momentul de faţă, pentru marea masă a celor ce practică sportul există cabinete medicale pentru cultură fizică în cadrul policlinicilor din întreaga ţară, în care medicii specialişti acordă control şi asistenţă medicală sportivilor.

Paralel cu aceasta, în policlinicile de copii există de asemenea cabinete medicale pentru cultură fizică, în care medici specialişti se preocupă de dezvoltarea fizică a copiilor, duc acţiuni de depistare a deficienţilor fizici şi de îndrumare a acestora spre dispensarele de cultură fizică medicală, supraveghează desfăşurarea educaţiei fizice în instituţiile de copii.

La bazele sportive mari sînt organizate cabinete medicale pentru cultură fizică, asistenţa medicală fiind asigurată la toate competiţiile sportive şi la antrenamente. Medicii de cultură fizică se deplasează pe terenurile de sport unde colaborează cu antrenorii la întocmirea planurilor de antrenament, la individualizarea lor după calităţile şi gradul de adaptare a respectivilor sportivi.

Activitatea medicală de cultură fizică se desfăşoară şi la locul de muncă şi la locuinţa sportivilor, urmărind condiţiile igienice şi făcînd educaţie sanitară.

Pentru sportivii fruntaşi există organizate dispensare speciale dintre care cele mai bine organizate sînt la Bucureşti şi Cluj, dotate cu cabinete medicale de toate specialităţile. Examinarea medicală complexă a sportivilor se face în colaborare de către diverşii specialişti, pentru a se realiza o părere de sinteză asupra întregului organism şi pentru a se putea da indicaţiile necesare.

Obligativitatea controlului medical pentru toţi cei ce practică sportul este legiferată în ţara noastră.

La Dispensarul central pentru sportivi din Bucureşti, există şi un serviciu special care coordonează întreaga supraveghere medicală complexă a sportivilor din loturile ţării noastre.

Problema culturii fizice medicale este organizată atît prin dispensare de specialitate, cît şi prin medici specialişti care în staţiunile balneare sau în spitale, prin mijloacele educaţiei fizice, colaborează cu ceilalţi specialişti, în cadrul terapiei complexe, la o mai rapidă vindecare a celor bolnavi.

Cercetările ştiinţifice în domeniul culturii fizice şi sportului se efectuează de către o serie de nuclee situate la Institutul de Fiziologie al Academiei R.P.R., în cadrul unor unităţi ale Ministerului Sănătăţii (dispensarele pentru sportivi) şi ale Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport (Institutul de Cultură Fizică), etc.

Intr-un viitor apropiat, aceste nuclee urmează să se unifice în cadrul unui institut de cercetări în domeniul culturii fizice. Problemele ştiinţifice şi profesionale sînt larg dezbătute în mod public în cadrul şedinţelor organizate de secţia de medicina culturii fizice şi sportului din Societatea ştiinţelor medicale.

Pregătirea cadrelor medicale se face încă din facultate, existînd în toate Institutele Medico-Farmaceutice catedre speciale de medicina culturii fizice, prin care se dau tuturor viitorilor medici cunoştinţe în domeniul medicinii culturii fizice. Pregătirea medicilor care vor lucra în această specialitate se face prin cursuri de specializare cu o durată de 4—6 luni, care sînt organizate în cadrul Institutului pentru specializarea medicilor, for de învăţămînt suprauniversitar.

★

Ultima consfătuire profesională a medicilor specialişti în medicina culturii fizice, ce a fost organizată de Societatea ştiinţelor medicale la Bucureşti, a dezbătut larg toate aceste probleme în scopul ridicării calităţii muncii medicului de cultură fizică.

Această consfătuire a scos în evidenţă perspectivele frumoase pe care le are această specialitate, care prin succesele obţinute şi-a dovedit cu prisosinţă necesitatea şi aportul ei la ocrotirea sănătăţii poporului şi la ridicarea performanţelor sportive.

Prin caracterul ei profilactic, prin sprijinul de care se bucură din partea tuturor organelor de conducere ale vieţii de stat, această specialitate are perspectivele unei continue dezvoltări în ţara noastră.

Atletismul în noul complex G.M.A.

Importanţa atletismului în complexul sportiv G.M.A., reiese chiar din primul capitol al noului regulament, intrat în vigoare anul acesta la 1 iulie.

Incă din primul capitol se precizează că cerinţele practice ale complexului sînt orientate spre însuşirea deprinderilor de mişcare ca: mersul, alergarea, aruncările, săriturile, exerciţii care toate la un loc formează atletismul.

Practicarea acestor exerciţii, pregătirea în vederea realizării cerinţelor atletice ale noilor norme G.M.A., asigură dezvoltarea fizică multilaterală, creează fundamentul perfecţionării în proba atletică aleasă, sau în oricare altă ramură de sport.

Analizate prin această prismă, modificările aduse regulamentului G.M.A. sînt întru totul justificate. Orientarea activităţii aspiranţilor în mai mare măsură spre probele atletice, va îmbunătăţi simţitor nivelul de dezvoltare fizică al purtătorilor insignei G.M.A. Vechiul regulament al complexului sportiv G.M.A. dădea posibilitate aspiranţilor să devină purtători ai insignei omiţînd anumite exerciţii, care se adresau unor calităţi fizice de bază, ca: viteza, forţa sau rezistenţa. Astfel:

— alergările de viteză erau cuprinse într-o grupă de exerciţii la alegere, aspiranţii avînd posibilitatea să le înlocuiască;

— probele de aruncări puteau fi înlocuite cu tir, ramură de sport care în nici un caz nu se adresează „forţei";

— în afară de gradul II, vechile norme generale nu prevedeau nici o probă atletică care să asigure dezvoltarea rezistenţei;

— şi în sfîrşit chiar şi săriturile puteau fi înlocuite.

In comparaţie cu exemplele de mai sus, calificate, fără să se greşească, ca lipsuri ale vechiului regulament G.M.A., noile tabele de norme cuprind:

— alergările de viteză, ca normă obligatorie pentru toate gradele şi categoriile de vîrstă (excepţie făcînd numai bărbaţii peste 41 ani şi femeile peste 33 ani);

— probe de cros obligatorii începînd de la vîrsta de 16 ani în sus;

— probe de aruncări (cu ambele mîini) şi sărituri, sub formă de biatloane, începînd de la vîrsta de 14 ani în sus.

Normele complexului sportiv G.M.A. la atletism

F.G.M.A.

Proba:	12—13 ani		14—15 ani	
	Băieţi	Fete	Băieţi	Fete
Cursa cu obstacole	60 m/25"	60 m/25"	80 m/28"	80 m/28"
Alergări de viteză	50 m/8"5	40 m/7"5	60 m/9"	50 m/9"
Biatlon:				
A. Săritura în lungime	—	—	3,50 m	2,75 m
sau în înălţime	—	—	1,10 m	0,95 m
B. Aruncarea grenadei cu ambele mîini (500 gr)	—	—	32 m	20 m

G.M.A. gradul I

Bărbaţi

Proba:	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Cursa cu obstacole 100 m	32'	30"	32"	36"	40"
Alergări de viteză 100 m	14"6	14"2	14"8	15"5	—
Cros	1000/3'50"	1000/3'45"	1000/3'50"	1000/4'15"	800/3'
Biatlon:					
A. Săritura în lungime	4,00 m	4,30 m	4,20 m	4,00 m	3,60 m
sau în înălţime	1,20 m	1,25 m	1,20 m	1,15 m	1,10 m
B. Aruncarea greutăţii cu ambele mîini *)	10 m	10 m	11 m	10 m	9 m

*) Categoria de vîrstă 16—18 ani va folosi greutatea de 5 kg.

G.M.A. gradul I

Femei

Proba:	16—18 ani	19—25 ani	26 – 32 ani	33 ani în sus
Cursa cu obstacole 100 m	32"	30"	34"	38"
Alergări de viteză	100 m/16"8	100 m/16"6	80 m/13"8	—
Cros	500/2'25"	500/2'15"	500/2'25"	400/2'
Biatlon:				
A. Săritura în lungime	3,10 m	3,30 m	3,00 m	2,95 m
sau în înălţime	1,05 m	1,10 m	1,05 m	1,00 m
B. Aruncarea greutăţii cu ambele mîini	8 m	9 m	9 m	8,50 m

G.M.A. gradul II

Bărbaţi

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Cursa cu obstacole 150 m	1'10"	1'15"	1'20"	1'30"
Alergări de viteză	100/13"2 200/27"5	100/13"4 200/28"5	100/14"	—
Alergare 1500 m plat Cros	5'40" —	6' —	— 1000/4'	— 800/3'30"
Săritura în lungime sau în înălţime	4,80 m 1,35 m	4,50 m 1,30 m	4,30 m 1,20 m	4,00 m 1,10 m

G.M.A. gradul II

Femei

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Cursa cu obstacole 150 m	1'10"	1'20"	1'30"
Alergări de viteză	100/16"0	80/13"2	60/11"6
Alergare 800 m plat	3'25"	—	—
Cros	—	600/2'30"	500/2'10"
Săritura în lungime sau în înălţime	3,60 m 1,15 m	3,40 m 1,10 m	3,15 m 1,05 m

F.G.M.A.

Proba :	12—13 ani		14—15 ani	
	Băieţi	Fete	Băieţi	Fete
Cros iarna	600/4'	400/3'30"	800/5'30"	600/4"

G.M.A. gradul I — bărbaţi

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Cros iarna	2000/11'	2000/9'	2000/10'	1000/5'	1000/6'

G.M.A. gradul I — femei

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Cros iarna	1000/7'15"	1000/7	500/3'	500/3'15"

G.M.A. gradul II — bărbaţi

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Cros iarna	3000/13'30''	3000/14'	3000/14'30''	2000/11'

G.M.A. gradul II — femei

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Cros iarna	1500/9'	1500/10'	1000/7'30''

In afară de probele atletice de mai sus, regulamentul complexului sportiv G.M.A. prevede înlocuirea normelor de schi cu o probă de cros iarna.

Cerinţele pentru această alergare pe teren variat ţin seamă de condiţiile neobişnuite în care se desfăşoară şi sînt următoarele :

Concursurile pentru trecerea normelor de cros iarna, se vor desfăşura numai în perioada decembrie—martie, pe teren cît mai accidentat. Pentru trecerea acestei norme, aspiranţii nu vor folosi echipamentul specific alergărilor (maiou, tricou, chiloţi), ci vor fi îmbrăcaţi în treninguri sau haine obişnuite şi vor purta obligatoriu, ghete sau bocanci.

Restul probelor atletice din cadrul complexului G.M.A. se vor trece ţinîndu-se seama de regulamentul de organizare a concursurilor de atletism, cu excepţia cursei cu obstacole, probă a cărei reguli de examinare sînt prevăzute în regulamentul complexului sportiv G.M.A. şi corespund propunerilor publicate în nr. 12/1955 al revistei „Cultură Fizică şi Sport".

★

Varietatea probelor atletice prevăzute în complexul sportiv G.M.A. pune în faţa aspiranţilor necesitatea unei pregătiri care să se facă tot anul, sistematic, regulat şi corect.

Cu toate că în graficul de eşalonare a pregătirii şi trecerii normelor, atletismul ocupă numai o mică parte, fără o pregătire care să se desfăşoare în tot cursul anului, chiar dacă normele G.M.A. pot fi trecute, nu se asigură în suficientă măsură pregătirea fizică multilaterală, nu se însuşeşte îndeajuns tehnica sportivă pentru a ajunge — într-un viitor — la performanţe sportive maxime.

O atenţie deosebită trebuie acordată corectitudinii execuţiei în procesul de instruire şi antrenament. Profesorii, antrenorii, instructorii şi sportivii cu experienţă, care asigură pregătirea aspiranţilor la insigna G.M.A., ar face o greşeală de neiertat dacă s-ar rezuma la trecerea normelor fără o execuţie corectă din punct de vedere a tehnicii diferitelor probe. Ei trebuie să vadă în fiecare aspirant la insigna G.M.A. un viitor sportiv de frunte, căreia concomitent cu cucerirea insignei trebuie să i se creeze baza pe care se va clădi viitoarea activitate sportivă.

Numai în felul acesta se poate face din complexul sportiv G.M.A., şcoala elementară a viitorilor noştri sportivi.

Bibliografie

Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 3/1956

V. M. Kasianov „Particularităţile de vîrstă ale organismului şi educaţia fizică".

Instruire-metodică. N. I. Satov „Campionatul mondial şi european de haltere pe anul 1955. Victoria halterofililor sovietici" ; A. P. Gut „Incălzirea săritorului în apă" ; V. G. Aleksenco, N. F. Ovcinnicov „Incă o dată despre lipsurile manifestate în sportul călăriei".

Cercetări ştiinţifice. E. P. Tarhanova „Dinamica reflexelor vasculare în legătură cu diferite eforturi sportive" ; V. D. Maznicenko „Despre stereotipul dinamic al deprinderilor motrice în gimnastica sportivă" ; D. P. Poliakov „Importanţa inspirării oxigenului în timpul mersului pe bicicletă".

In legătură cu discuţia privitoare la specializarea timpurie : M. I. Gorkin, S. B. Surjik, K. K. Boiko „Angrenarea adolescenţilor în cadrul activităţii musculare şi a unor exerciţii fizice" ; I. S. Golt „In legătură cu articolul lui V. G. Iakovlev „Sportul juniorilor".

Critică şi bibliografie. C. T. Rogalev „Noi cărţi de călărie".

Sportul peste hotare. M. I. Nabatnikova „Antrenamentul înotătoarelor olandeze" ; A. A. Frenkin „Cultura fizică în rîndul femeilor din ţările scandinave".

Cronica. I. Kreaciko „Despre consfătuirea cititorilor revistei „Teoria şi Practica Culturii Fizice" ; „Despre rezultatele celei de a II-a Spartachiade unionale a elevilor pe 1955 şi despre pregătirea pentru cea de a III-a Spartachiadă a elevilor" ; „Conferinţa ştiinţifică a Institutului de Stat pentru Cultură Fizică din Smolensk" ; „Disertaţii susţinute".

Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturî nr. 4/1956.

„Sarcinile organizaţiilor de cultură fizică în lumina Hotărîrilor celui de al XX-lea Congres al P.C.U.S."

In întîmpinarea Spartachiadei Popoarelor U.R.S.S. N. K. Pirojok „Sportivii karelo-finlandezi se pregătesc pentru Spartachiada Popoarelor U.R.S.S." ; N. I. Alekseev „Din experienţa muncii Comitetului orăşenesc pentru cultură fizică şi sport din Tuşino".

D. D. Donskoi „Participarea schiorilor fondişti sovietici la cea de a VII-a ediţie a Jocurilor Olimpice de iarnă" ; V. E. Nagornîi „Să folosim experienţa participării schiorilor de la probele alpine de la cea de a VII-a ediţie a Jocurilor Olimpice pentru creşterea continuă a măiestriei" ; S. S. Şcerbakov „Rezultatele celui de al XXI-lea Campionat individual de box al U.R.S.S."

Cercetări ştiinţifice. S. P. Letunov „Cercetarea clinico-fiziologică a sportivilor în procesul antrenamentului sportiv".

In jurul discuţiei cu privire la specializarea sportivă timpurie. T. N. Koval „Experienţa organizării şi planificării lecţiilor de alergare pe distanţe scurte pentru juniorii de 14—17 ani în secţia colectivului şcolar".

Tribuna cititorului. N. P. Weissman Despre articolul lui A. I. Kaplan „Cu privire la folosirea datelor oftalmologice în stabilirea regimurilor de antrenament şi a contraindicaţiilor în cazul miopiei".

Critică şi bibliografie. V. T. Kondraşkinin „Problemele navigaţiei în sportul velelor".

Sportul peste hotare. I. M. Eselson „Trecerea în revistă a performanţelor trăgătorilor străini în anul 1955, în legătură cu pregătirea pentru cea de a XVI-a ediţie a Jocurilor

Olimpice" ; „Scurte adnotări asupra principalelor articole publicate în revista poloneză „Kultura Fizyczna" pe anul 1955".

Cronică.

Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi nr. 5/1956.

N. D. Raţ „Sportivii Ucrainei se pregătesc în vederea Spartachiadei Popoarelor U.R.S.S." ; N. K. Popov „Să îmbunătăţim pregătirea gimnaştilor în vederea Spartachiadei Popoarelor U.R.S.S." ; A. E. Safran „La uzina de ţevi-sud din Nikopol".

Instruire-metodică. V. S. Kapitanov „Rezultatele sezonului sportiv de iarnă 1955/56 la patinaj viteză" ; K. P. Jarov „Sportivii Clubului Sportiv Central al Ministerului Apărării la cea de a VII-a ediţie a Jocurilor Olimpice de iarnă" ; M. A. Agranovski „Etapa de primăvară-vară a antrenamentului la schi" ; F. A. Babaeva, Z. M. Zolina „Gimnastica în producţie în condiţiile sistemului de lucru la bandă rulantă" ; G. S. Losavio „Despre tactica canotorilor în cursele cu adversari necunoscuţi şi importanţa rezervei de viteză" ; B. S. Turghel „Despre munca de cultură fizică în tabăra de pionieri".

Cercetări ştiinţifice. V. A. Makarov „Modificarea electrocardiogramei sub influenţa eforturilor fizice la sportivii cu un grad diferit de antrenament" ; I. M. Onişcenko „Despre metodica de cercetare în acrobatică".

Critică şi bibliografie. F. P. Suvalov „Să înfăţişăm mai complet fondul Complexului G.T.O."

Sportul peste hotare. E. N. Kaitmazova „Antrenamentul special al aruncătorilor" ; I. A. Fedutinov „Organizarea educaţiei fizice în instituţiile de învăţămînt din Franţa".

Cronica. Despre consfătuirea unională a activului de cultură fizică. „Plenara lărgită a Consiliului Ştiinţifico-metodic al Comitetului unional" ; „Conferinţa metodică a Clubului Sportiv Central al Ministerului Apărării al U.R.S.S." ; „Disertaţii susţinute".

Theorie und Praxis der Körperkultur nr. 6 — iunie 1956.

L. Skorning „Ultimele pregătiri în vederea celui de al II-lea festival al gimnasticii şi sportului german".

Istoria şi teoria culturii fizice. G. Stiehler „Învăţăminte de la prima Spartachiadă a Republicii Cehoslovace pentru cel de Al II-lea festival al gimnasticii şi sportului german" ; H. Weder „Cele patru porunci ale lui Guts Muths despre educaţia patriotică".

Teoria şi practica sportului. N. G. Ozolin şi I. T. Elfimov „Gradul de eficacitate al diverselor intervale de repaus în antrenamentul repetat" ; G. Marhold „Stabilirea unghiului de lansare şi a vitezei iniţiale la aruncarea ciocanului cu ajutorul metodelor de cercetare cinematografice" ; J. Haase „Fotografia sub apă — un ajutor preţios în învăţarea şi antrenamentul înotului".

Lucrări de medicină sportivă. Dr. I. Lahman „Evitarea leziunilor organelor interne datorite sportului" ; Dr. M. Markus „Ingrijirea medico-sportivă a sportivilor de performanţă şi indicaţii practice" ; Dr. K. Nebe „Ingrijirea medico-sportivă a înotătorilor de performanţă".

Ştiri şi cronici. „Cronica celei de a V-a plenare ordinare a Consiliului ştiinţific al Comitetului de stat pentru cultură fizică şi sport din 7—8 aprilie 1956" (R. Frenzel) ; „Din munca unui medic sportiv de circumscripţie" (Dr. H. Emmerich) ; „Cronica primei conferinţe ştiinţifice a grupei studenţeşti a Frontului Tineretului German (F.D.J.) din Institutul de Cultură Fizică (DHfK) din Lipsca" (W. Wagner).

Recenzii : H. Martius „Micul manual feminin" (Dr. K. Tittel) ; Sumarul articolelor din presa pe lunile februarie şi martie 1956.

Theorie und Praxis der Körperkultur nr. 7 — iulie 1956 : H. Simon „Tradiţiile festivalului de gimnastică şi sport din Lipsca" ; Prof. A. Wohl „Teoria culturii fizice ca problemă a ştiinţelor naturale şi sociale" ; Prof. dr. G. Lukas „Problema unei ştiinţe a sportului".

Teoria şi practica sportului. H. Kattner „Tehnica şi metodica înotului stil delfin" ; W. Schumann „Sugestii pentru îmbunătăţirea performanţelor la canoe" ; R. Ehemann „Cîteva observaţii în legătură cu prima conferinţă pedagogică a asociaţiei sportive „Aktivist".

Contribuţii la medicina sportivă. Prof. dr. L. Frosch „Leziunile interne ale genunchiului"; K. Prümer „Influenţa masajului asupra mobilităţii din şold a piciorului şi importanţa ei practică pentru sportivul de performanţă".

Ştiri şi cronici. „Cronica celui de al XI-lea Congres de medicină (30 mai—3 iunie 1956 Luxemburg)" de dr. K. Tittel; „Cronica schimburilor de studenţi la cursurile de schi între institutele din Varşovia, Praga, Sofia şi Lipsca" de E. Herberger; Sumarul articolelor despre „Al II-lea festival al gimnasticii şi sportului german din 1956 de la Lipsca".

Teorie a prahe telesne vychovy a sportu — revistă cehoslovacă — (număr consacrat celui de al XI-lea Congres internaţional de medicină sportivă din Luxemburg 1956): Jan Ulbrich „Dezvoltarea medicinii sportive în Cehoslovacia"; Prof. Jiri Kral „Pregătirea cadrelor şi munca de cercetări ştiinţifice în domeniul medicinii sportive în Cehoslovacia"; Ludovik Komadel. „Experienţa controlului gradului de antrenament prin stabilirea echilibrului vegetativ pe baza electrocardiogramei probei ortoclinostatice"; K. Pochopová, J. Rous, J. Matejková, V. Drazil, N. Rydlová „Contribuţii la problema folosirii pletimografiei impedante după efort muscular"; B. Hermann, Z. Jirka, V. Pelikan, J. Senk „Cercetarea evoluţiei inimii în raport cu gradul de antrenament"; V. Dejmal, I. Wolf „Modificările nivelului granulacitelor eosinofile în sînge ca indice al adaptabilităţii organismului sportivilor"; K. Obrda, M. Soukupová „Cultura fizică medicală pentru prevenirea şi tratarea discopatiilor lombare"; M. Macek, M. Nováková „Influenţa exerciţiilor fizice asupra dezvoltării organismului în creştere"; Libuse Nikodymová „Contribuţii la studiul influenţei sportului practicat sistematic asupra dezvoltării fizice a adolescenţilor"; Zdenek Hornof „Radiofotografia ca metodă pentru determinarea mărimii inimii la sportivi".

Kultura Fizyczna nr. 5/1956, Edmund Kosman şi Andrzej Wohl „Claritatea scopurilor şi a sarcinilor, condiţie de bază pentru dezvoltarea culturii fizice".

Partea metodico-ştiinţifică. Z. Brodski şi S. Brodska „Unele probleme în legătură cu elementele de fizică care stau la baza înotului"; Zygmund Zabierzorwski „Pregătirea ştafetei 4 × 100 m plat"; Alina Lukowska „Observaţii cu privire la pregătirea fizică a tineretului care va intra în şcolile superioare de educaţie fizică".

Tribuna medicului. Jerzy Moskwa „Prevenirea contuziilor mîinilor şi a articulaţiei pumnului la box".

Din experienţa U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară. Jiri Sukop, Jarmila Merhautova, Andrei Kuchen „Antrenamentul sportiv ca proces pedagogic".

Diverse. Waclaw Gniewski „Alegerea justă a candidaţilor I.C.F."; Bogdan Czabanski „Despre situaţia terminologiei săriturilor în apă".

Recenzii; Cronica sportivă.

Kultura Fizyczna nr. 6/1956. Edmund Kosman şi Andrzej Wohl „Din punct de vedere al scopurilor şi sarcinilor" (să planificăm pe baze ştiinţifice).

Partea metodico-ştiinţifică. Andrzej Wohl „O privire asupra teoriilor burgheze referitoare la jocul copiilor"; J. Horlbeck „Antrenamentul lui Jutta Langenau".

Tribuna medicului sportiv. Lezek Namyslowski „In căutarea legăturii dintre vitamina C şi efort".

Din experienţa U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară. Jiri Sukop Jarmila Merhautova, Andrei Kuchen „Antrenamentul sportiv ca proces pedagogic (Partea a II-a)".

„Din viaţa organizaţiilor sportive".

Revista presei.

Cronica sportivă.

I. P. 2 — c. 2444

Tehnica săriturii în înălțime a recordmanei mondiale Iolanda Balaș

Kinograma reprezintă 16 faze ale unei sărituri efectuate de recordmana noastră mondială, Iolanda Balaș, cu ocazia unuia din primele concursuri ale acestui an, desfășurat pe Stadionul Tineretului.

Înălțimea la care este efectuată această săritură nu este aceea la care tînăra noastră săritoare a stabilit noul record mondial ci este cu mult mai mică, reprezentînd o încercare destul de comodă pentru posibilitățile excepționale ale campioanei noastre. Din această cauză, kinograma nu poate avea valoarea uneia care ar fi fost luată la o înălțime care să pună pe săritoare în situația unei soluționări mai dificile a acțiunilor de înălțare, trecere și eschivare a ștachetei.

Totuși structura de bază a mișcărilor din săritură rămîne aceeași iar kinograma ilustrează bine tehnica atît de individuală a Iolandei Balaș. Această tehnică este expresia particularităților săriturii campioanei noastre, particularități hotărîte de conformația și calitățile ei fizice.

Kinograma reprezintă penultimul și ultimul pas al elanului, desprinderea și trecerea ștachetei. In foto 1 se poate constata o poziție înaltă și o atitudine degajată în timpul execuției penultimului pas, care este mai redus ca lungime. Foto 2 arată o amortizare suplă și începutul grupării pe piciorul drept. Gruparea, coborîrea centrului de greutate a corpului și pregătirea pasului de sprijinire se pot observa în foto 3.

Foto 4 prinde momentul de împingere a piciorului drept și de ducere înainte a piciorului de bătaie. Foto 5 ilustrează bine faza de pregătire a „blocării" prin trimiterea mult înainte a gambei piciorului stîng și prin rămînerea în urmă a corpului. Acest pas este executat amplu și hotărît. Foto 6 reprezintă faza de amortizare pe piciorul de bătaie pe care I. Balaș o execută printr-o flexiune rațională a acestui picior, demonstrînd o bună calitate a lucrului rezistent al musculaturii extensoare a piciorului. In foto 7 impulsia efectuată de piciorul de bătaie este în curs de executare iar oscilația piciorului liber este rapidă și amplă. In foto 8 se poate constata o admirabilă înălțare a săritoarei. Foto 9 înfățișează o acțiune specifică în tehnica Iolandei Balaș: ea face foarte devreme o rotație externă a piciorului de bătaie, ducînd aproape exagerat vîrful piciorului în afară. Acest lucru face ca și bazinul să primească foarte devreme o rotație spre stînga. Piciorul oscilant a ajuns la înălțarea sa maximă.

In foto *10*, *11*, și *12* se constată o coborîre redusă a piciorului oscilant, executată concomitent cu ridicarea piciorului de bătaie. Din cauza rotației timpurii a piciorului de bătaie, săritoarea se întoarce cu spatele spre planul ștachetei și în același timp partea de sus a corpului este trasă înapoi.

Aceste mișcări fac ca șoldul stîng să coboare în jos iar această situație să devină „momentul critic" în tehnica campioanei noastre.

Iolanda Balaș compensează partea nerațională a săriturii, prin posibilitățile ei de a obține o înălțare mare a centrului de greutate a corpului, trecînd astfel, chiar într-un mod mai puțin rațional, înălțimea ștachetei.

In foto *13* și *14* se vede trecerea ștachetei efectuată fără dificultăți, din cauza marii înălțimi de zbor, prin ridicarea deasupra ștachetei a piciorului stîng flexat din genunchi și totodată prin ridicarea brațelor în sus.

In foto *15* și *16* urmărim aterizarea dezechilibrată și specifică Iolandei Balaș.

Putem spune că recordmana noastră mondială este încă la începutul muncii de perfecționare superioară a tehnicii săriturii ei. Acest lucru ne face să credem că este capabilă de a ridica recordul mondial al probei de săritură în înălțime femei la o culme nebănuită încă.

(Vezi kinograma pe verso).

ZENO DRAGOMIR
maestru al sportului
lector la catedra de atletism a I.C.F.

COLEGIUL DE REDACȚIE:

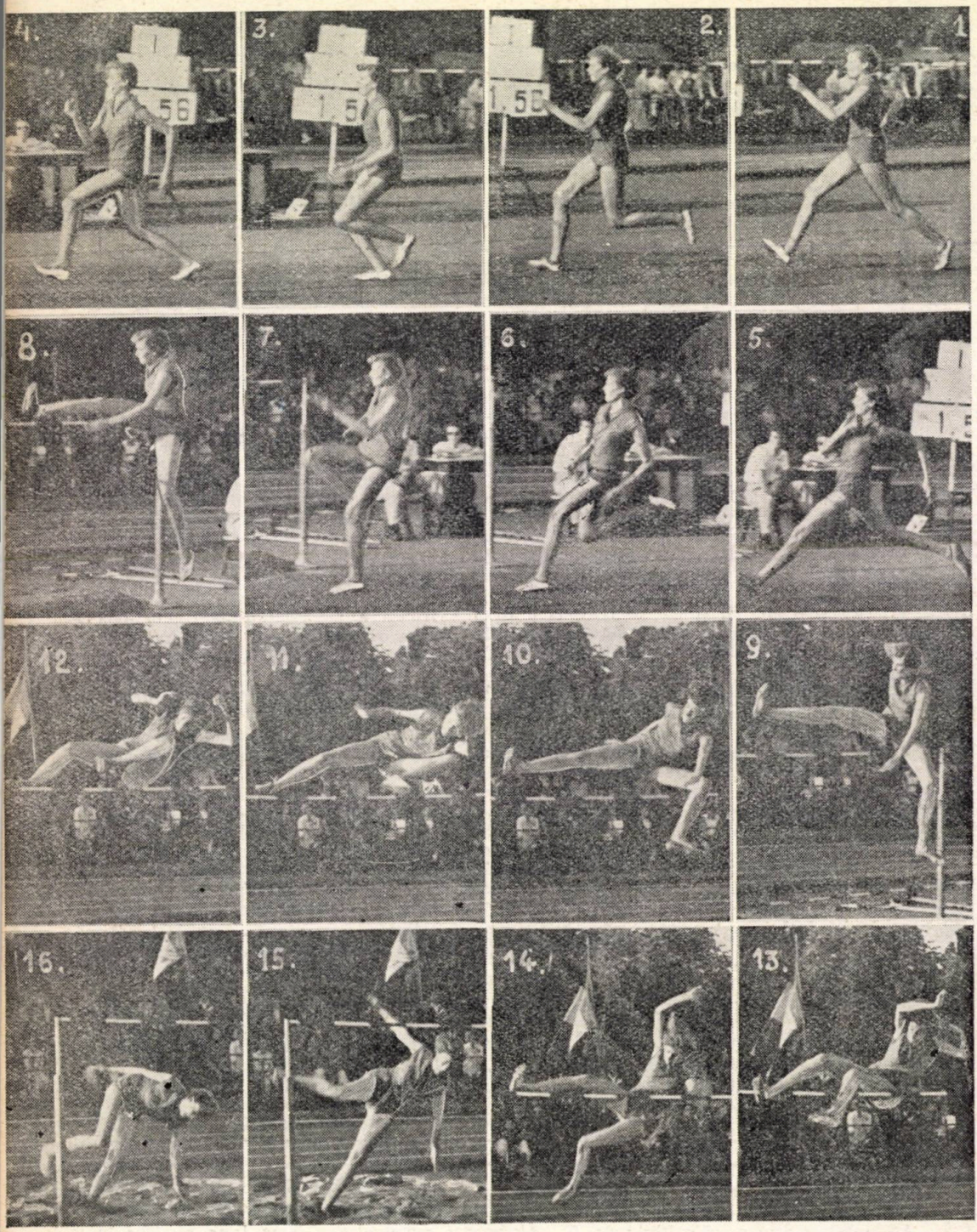
A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA 1:

Cu un plonjon spectaculos, portarul echipei noastre reprezentative, Nagy Irina respinge în extremis o aruncare periculoasă care tintea colțul de sus al porții.

Tehnica săriturii în înălțime a recordmanei mondiale Iolanda Balaș



(Foto : *Sorin Dumitrescu)*

3 LEI

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINISTRI

ANUL IX 10 1956

CUPRINSUL

* * *: Pentru practicarea sportului de către masele de tineret din toate ţările lumii 577
A. MOGA şi colaboratorii: Incercări de tratament a bolii hipertonice prin cultura fizică medicală 579
M. BARNEA şi colaboratorii: Contribuţii la cercetarea condiţiilor de microclimat dintr-o sală de sport . . 583
N. NICOLAU şi R. IONESCU: Bazele luptei în scrimă (III) 589
S. STAICULESCU: Normele de control în schiul de fond 596
G. ZUGRAVESCU: Despre formula de disputare a campionatelor la jocurile sportive 601
Z. DEAK: Proba de pistol în pentatlonul modern 607
I. CORNEANU: Probleme actuale ale luptelor în ţara noastră 615
A. ASLAU: Folosirea exerciţiilor cu mingi medicinale în completarea pregătirii fizice generale şi speciale a sportivilor 618
A. ILIE: Ansamblu fără obiecte cu elemente de acrobatică (I) 628
GH. GHIŞOIU: Gimnastica în complexul G.M.A. 633
A. NICU: Structura şi modu' de alcătuire a unei cercetări ştiinţifice . . 636
BIBLIOGRAFIE 638

СОДЕРЖАНИЕ

***: За занятие спортом в массах молодёжи всехстран мира . . . 577
А. МОГА и сотрудники: Опыты лечения гипертонической болезни посредством медицинской физической культуры 579
М. БАРНЯ и сотрудники: Новые элементы в исследовании микроклиматических условий в спортивном зале 583
Н. НИКОЛАУ и Р. ИОНЕСКУ: Основы борьбы в фехтовании (III) 589
Ст. СГАЙКУЛЕСКУ: Контрольные нормы в лыжном спорте 596
Г. ЗУГРАВЕСКУ: О формуле оспаривания первенств в спортивных играх 601
З. ДЕАК: Пистолетная стрельба в современном пятиборьи 607
И. КОРНЯНУ: Насущные вопвосы борьбы в нашей стране 615
А. АСЛЭУ: Применение упражнений с набивным мячом для завершения общей и специальной физической подготовки спортсменов 618
А. ИЛНЕ: Ансамбль без снарядов с акробатичискими элементами (I) 628
Г. ГИШОЮ: Гимнастика в комплексе Г. М. А. 633
А. НИКУ: Построеннее и способ создания научного исследования в области физической культуры 636
ВИБЛИОГРАФИЯ 638

SOMMAIRE

* * *: Pour la pratique du sport par les masses de jeunes de tous les pays du monde 577
A. MOGA et colaborateurs: Essais de traitement de la maladie hypertonique par la culture physique médicale 579
M. BARNEA et colaborateurs: Contributions á l'étude des conditions de micro-climat dans une salle de sport 583
N. NICOLAU et R. IONESCO: Les bases du combat en escrime (III) . 589
ST. STAïCULESCO: Normes de contrôle dans les épreuves de fond au ski 596
G ZUGRAVESCO: La formule de déroulement des championnats aux jeux sportifs 601
Z. DEAK: Les épreuves de pistolet au pentathlon moderne 607
I. CORNEANU: Problèmes actuels des luttes dans notre pays . . . 615
A. ASLAU: L'utilisation des exercices au medicine-balle pour completer la préparation physique générale et speciale des sportifs 618
A. ILIE: Ensemble sans appareils avec éléments d'acrobatie 628
G. GHISOIU: La gymnastique dans le complexe G.M.A. 633
A. NICOU: La structure et le mode d'élaboration d'une recherche scientifique dans le domaine de la culture physique 636
BIBLIOGRAPHIE 638

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX APARE LUNAR Nr. 10 — 1956

Pentru practicarea sportului de către masele de tineret din toate țările lumii

De curînd s-au împlinit 10 ani de la înființarea Federației Mondiale a Tineretului Democrat. Azi peste 85 milioane de tineri și tinere sînt înrolați în rîndurile Federației, iar numărul celor care așteaptă cu încredere sprijinul și inițiativa ei depășește și această cifră.

În cei zece ani de existență, Federația Mondială a Tineretului Democrat s-a străduit ca prin activitatea sa, să contribuie la satisfacerea aspirațiilor cultural-sportive ale tineretului din lumea întreagă, s-a străduit să strîngă relațiile de prietenie între tinerii din toate țările lumii.

Străduințile Federației nu au fost zadarnice, succesele înregistrate fiind însemnate. Din punct de vedere al activității sportive, la loc de frunte se situează întîlnirile amicale din cadrul Festivalurilor Mondiale ale Tineretului și Studenților, respectiv marile acțiuni naționale și internaționale organizate în cinstea acestor festivaluri, acțiuni care au dat posibilitatea sutelor de mii de tineri să practice diferite ramuri de sport, au dat posibilitate tineretului să se afirme, să se cunoască și să se împrietenească.

În anul 1953, cu ocazia celui de al IV-lea Festival Mondial al Tineretului și Studenților pentru pace și prietenie, numai în orașul București 200.000 de tineri și tinere au cucerit insigna sportivă a Festivalului. Dintre aceștia, peste 13.000 de tineri erau participanți la Festival, oaspeți ai tineretului romîn. La concursurile sportive ale celui de al V-lea Festival, organizat la Varșovia în anul 1955, au participat peste 20.000 tineri, ceea ce reprezintă peste două treimi din cei 30.000 de participanți la Festival. Dintre aceștia 16.000 au cucerit insigna sportivă a Festivalului, iar peste 4.000 de tineri au luat parte la marile competiții sportive amicale, devenite tradiționale cu ocazia Festivalurilor Mondiale.

Mase tot mai largi de tineri au participat la concursurile organizate în cinstea Festivalului într-un număr mare de țări. Numărul tinerilor participanți, numai în anul 1955, a depășit 3 milioane. În această cifră sînt cuprinși și tinerii din țara noastră care au participat la Concursurile Sportive ale Tineretului, organizate în cinstea Festivalului de la Varșovia.

Pe de altă parte, Federația Mondială a Tineretului Democrat a încercat prin diferite forme să creeze posibilitatea unui larg schimb de experiență între tinerii sportivi din diferite țări; în acest scop editează în

prezent ziarul „Tînărul sportiv", care apare trimestrial şi se difuzează pe toate continentele.

Toate acestea sînt succese incontestabile ale F.M.T.D., ele demonstrînd preocuparea Federaţiei faţă de activitatea sportivă a tineretului. Analizînd însă caracterul acţiunilor întreprinse, se pot constata următoarele :

1. În preocuparea Federaţiei au predominat acţiunile sale centrale, în dauna celor iniţiate local.

2. Nu în toate cazurile acţiunile s-au bazat pe participarea maselor largi de tineret.

3. Acţiunile nu s-au bucurat de destulă regularitate şi continuitate.

Aceste constatări au ridicat în faţa Federaţiei Mondiale a Tineretului Democrat problema elaborării unui nou program sportiv mai complet şi mai multilateral. F.M.T.D. ca şi organizaţiile de tineret naţionale sau locale vor trebui să-şi păstreze caracterul de organizaţii ale tineretului ; în ceea ce priveşte obiectivele lor ele ar putea fi formulate astfel :

— încurajarea iniţiativei diferitelor grupuri de tineri, dornici de a practica sportul ;

— sprijinirea activităţii pentru punerea în practică a iniţiativei ;

— acordarea unui sprijin moral luptei tineretului în vederea creării condiţiilor optime pentru practicarea sportului ;

— organizarea acţiunilor sportive pentru generalizarea metodelor avansate de antrenament şi extinderea tehnicii celei mai moderne, a schimbului de experienţă pe scară largă ;

— sprijinirea centralizării tuturor forţelor tineretului, realizarea unităţii de acţiuni înspre acelaşi ţel : asigurarea condiţiilor pentru practicarea sportului de către masele largi de tineret din toate ţările lumii.

Pentru sprijinirea iniţiativei locale, Federaţia va patrona şi populariza în viitor diferite acţiuni naţionale şi internaţionale, va mobiliza tineretul înspre aceste acţiuni şi se va preocupa de acordarea unor premii ale F.M.T.D.

În programul Federaţiei figurează acţiuni care se adresează tineretului din toate ţările.

Federaţia Mondială a Tineretului Democrat are în programul său organizarea unor acţiuni sportive, concursuri, tabere internaţionale.

Dintre acţiunile anului 1957 la loc de frunte se situează turneele sportive ale tineretului din cadrul celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor care se va desfăşura la Moscova între 30 iulie şi 9 august.

Tot pentru anul 1957, în cinstea celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor, Federaţia Mondială a Tineretului Democrat a iniţiat : competiţii sportive naţionale şi internaţionale pentru premiile F.M.T.D. precum şi competiţii pentru cucerirea insignei sportive F.M.T.D. înaintea şi în timpul Festivalului de la Moscova.

Federaţia Mondială a Tineretului Democrat cheamă tineretul din lumea întreagă, precum şi organizaţiile sale, să participe şi să susţină acţiunile organizate în cinstea celui de al VI-lea Festival Mondial al Tineretului şi Studenţilor de la Moscova.

Încercări de tratament a bolii hipertonice prin cultura fizică medicală

Acad. prof. dr. AUREL MOGA,
Lector dr. CORNELIU OBRAȘCU,
dr. DOBO, prof. ed. fiz. TAMAȘ
ALEXANDRINA, dr. O. BLENDEA
și colectivul

Scopul lucrării este de a verifica și a preciza în practică metodica de folosire a culturii fizice medicale în boala hipertonică, pentru a crea posibilități de extindere cît mai largă a acestei metode.

Boala hipertonică este astăzi foarte răspîndită în rîndurile oamenilor de diferite vîrste. O serie întreagă de cercetări, între care citâm lucrarea recentă a academicianului prof. dr. Moga și colectivul: „Contribuții la studiul hipertensiunii la tineri", arată frecvența mare a bolii hipertonice în rîndurile tineretului. Concepția actuală asupra patogeniei sale, ne îndreptățește să credem că aplicarea culturii fizice medicale, mai ales în aceste cazuri, este deosebit de eficientă și de necesară.

Cultura fizică medicală este o metodă de tratament funcțional, care completează celelalte metode terapeutice și tinde nu numai la vindecarea clinică, ci și la vindecarea funcțională a bolnavului, dîndu-i astfel posibilitatea readaptării la mediul în care trăiește și muncește. Ea își găsește un loc de frunte în orientarea modernă a medicinii către profilaxie și funcțional.

Efectele favorabile ale culturii fizice medicale, constau în stimularea și perfecționarea legăturilor funcționale dintre diferitele sectoare ale organismului, în întărirea nenumăratelor mecanisme de corelație și coordonare. Ele au un caracter multilateral și reprezintă formarea concomitentă a legăturilor temporare extero-proprioceptive și interoceptive ca și întărirea acțiunii echilibrante a celui de al doilea sistem de semnalizare.

Cultura fizică medicală este expresia vie a terapiei reflexe și exercițiul fizic reprezintă un agent terapeutic nespecific, cu mecanism de acțiune complex.

Din cele mai vechi timpuri gimnastica și masajul au ocupat un loc de frunte în medicina empirică a tuturor popoarelor. Intre acei care au deschis drumul dezvoltării ei pe baze științifice au fost reprezentanții de frunte ai Clinicei și Fiziologiei ruse Botkin, Secenov, Pavlov. Astăzi cultura fizică medicală este în plină ascensiune și își ocupă din ce în ce mai hotărît locul cuvenit în domeniul foarte larg al terapeuticei.

Concepția modernă asupra patogeniei bolii hipertonice, ne îndreptățește să presupunem că aplicarea culturii fizice medicale în stadiile inițiale ale bolii constituie un mijloc de terapie funcțională, patogenetică și profilactică. In această fază de evoluție a bolii ea este considerată ca singura metodă eficientă de tratament.

După Moșkov, aplicarea culturii fizice în boala hipertonică, duce la îmbunătățirea desfășurării proceselor corticale, în ceea ce privește forța, echilibrul și mobilitatea lor și la îmbunătățirea reglării corticale. Aceasta se obține prin influența impulsurilor aferente, ordonate, care pornesc în timpul exercițiilor fizice de la musculatura activă și prin influența emoțiilor pozitive, „a bucuriei musculare" (cum spunea Pavlov) procurate de exercițiul fizic și de factorii naturali. La aceasta se adaugă acțiunea hipotensivă a substanțelor acumulate în musculatura activă, ca histamina și acetilcolina (Miasnikov-Moșkov).

Bazați pe aceste considerente ne-am propus să aplicăm tratamente de cultură fizică medicală unui număr de 30 persoane cu boală hipertonică. Bolnavii noștri au fost în cea mai mare parte studenți și au prezentat diferite stadii de evoluție a bolii: hiperreacții, hipertensiune tranzitorie oscilantă sau permanentă nevisceralizată.

Principii și metode de lucru

Lucrarea s-a efectuat de către un colectiv de la catedra de medicina culturii fizice a Institutului Medico-Farmaceutic din

Cluj, Clinica Medicală I şi Dispensarul regional pentru sportivi, colectiv condus de dr. Corneliu Obraşcu, sub îndrumarea academicianului prof. dr. Moga.

Orientîndu-ne după metodica şcolii sovietice de cultură fizică medicală, în aplicarea tratamentului ne-am condus după următoarele principii generale :

1. Cunoaşterea cu precizie a diagnosticului în ceea ce priveşte natura afecţiunii, forma şi faza de evoluţie.

2. Individualizarea tratamentului în funcţie de particularităţile clinice şi funcţionale ale bolnavului.

3. Respectarea principiilor fiziologice ale antrenamentului fizic.

4. Controlul medical permanent al bolnavilor din punct de vedere clinic şi din punct de vedere al adaptabilităţii aparatului circulator la efortul fizic şi intelectual.

5. Participarea activă a bolnavilor în procesul de tratament.

Ca mijloace de cultură fizică medicală am folosit :

a) mişcarea, sub forma exerciţiilor fizice ;

b) masajul în unele cazuri ;

c) factorii naturali ai mediului fizic

d) efectul psiho-terapeutic prin învăţarea bolnavilor să se dăruiască „bucuriei musculare" şi emoţiilor pozitive procurate de ieşirile în natură şi prin educarea lor în ceea ce priveşte rezolvarea diferitelor probleme ale relaţiilor cu mediul social şi fizic. Prin aceasta am întărit influenţa celui de al doilea sistem de semnalizare, care adaptează în mod activ organismul la cerinţele vieţii sociale.

In acest scop, s-a făcut cercetarea anamnestică a excitanţilor din mediul social care ar fi putut provoca dezechilibre de adaptare.

Exerciţiile fizice au fost aplicate sub următoarele forme :

1. *Gimnastica terapeutică,* 30—45 minute o şedinţă, de 2 ori pe săptămînă. S-au folosit exerciţii simple, uşor accesibile, care nu cereau eforturi mari din partea sistemului nervos, mai ales în prima parte a tratamentului, complicîndu-le treptat pentru a contribui la antrenarea generală a organismului şi a mecanismelor coordonatoare.

Am respectat în mod deosebit :

— creşterea treptată a efortului ;

— repartizarea uniformă a efortului asupra întregului organism ;

— îmbunătăţirea funcţiunii respiratorii prin folosirea exerciţiilor de gimanstică respiratorie în mod raţional şi în concordanţă cu lucrul muscular ;

— îmbogăţirea treptată a reflexelor condiţionate extero-proprioceptive prin exerciţii noi şi combinaţii de mişcări ;

— antrenarea treptată a aparatului vestibular prin exerciţii simple de echilibru.

Programele au fost individualizate în funcţie de particularităţile bolnavilor. In cazurile în care a existat un grad de antrenament anterior al bolnavului, prin practicarea sportului, programul s-a încărcat în mod corespunzător. S-a lucrat cu grupe de cîte 5—12 bolnavi, iar în unele cazuri s-a lucrat individual.

2. *Gimnastica de înviorare* a fost executată de o parte dintre bolnavi, cîte 5—7 minute dimineaţa, în fiecare zi.

3. *Influenţa favorabilă a factorilor naturali ai mediului fizic* a fost folosită prin desfăşurarea unora dintre lecţii în parcul sportiv „Victor Babeş" şi prin cîteva excursii şi plimbări pe schi cu o parte dintre bolnavi.

4. *Masajul* cefei şi al umerilor s-a aplicat celor cu semne subiective (cefalee, ameţeli, vijîituri în urechi).

Tratamentul a fost aplicat în general timp de 3—5 luni.

Controlul medical al bolnavilor s-a făcut în felul următor :

S-au întocmit foi de observaţie după modelul fişelor medico-sportive pentru precizarea particularităţilor clinice şi funcţionale ale bolnavilor. S-a făcut de asemenea o probă de reactivitate vasculară la efort intelectual, înregistrîndu-se variaţiile tensiunii arteriale, frecvenţa pulsului, viteza undei de puls, debitul circulator, elasticitatea vasculară şi rezistenţa periferică, după metoda Bromser-Ranke, în timpul unui calcul mintal. Practic s-a procedat în felul următor : bolnavului culcat într-o cameră izolată printr-un paravan, i-am determinat tensiunea arterială în repaos, viteza undei de puls cu aparate „Sincardon" şi am înregistrat electrocardiograma. L-am înştiinţat apoi că va avea de făcut un calcul aritmetic şi în această perioadă de aşteptare am înregistrat din nou indicii de mai sus. Apoi am repetat înregistrarea lor în timpul reacţiei maxime la calcul şi după revenirea la calm. Am calculat viteza undei de puls, debitul circulator, elasticitatea vasculară şi rezistenţa periferică după formula lui Bromser-Ranke. Din examinările anterioa-

re ale altor cercetători şi ale noastre, reiese că indivizii sănătoşi prezintă o stabilitate a acestor factori, pe cînd bolnavii de hipertensiune prezintă variaţii mari în diferite condiţii.

La interpretarea datelor ne-am condus mai ales după variaţiile vitezei undei de puls, tensiunea arterială şi frecvenţa pulsului, determinarea celorlalte componente după această metodă necesitînd încă verificări.

Valoarea diagnostică a acestei probe funcţionale de reactivitate vasculară formează obiectul unei alte lucrări.

Controlul medical în timpul executării gimnasticii medicale s-a făcut prin înregistrarea tensiunii arteriale şi a pulsului înainte şi după lecţie şi prin observarea medico-pedagogică în ceea ce priveşte : coordonarea mişcărilor, modul de însuşire şi de perfecţionare a mişcărilor noi, apariţia oboselii şi semnele ei de manifestare, senzaţia generală în timpul lecţiei şi după lecţie.

Rezultatele tratamentului. Deoarece condiţiile de tratament nu au fost absolut identice pentru toţi bolnavii în ceea ce priveşte folosirea diferitelor metode arătate, frecvenţa la lecţii şi examinările funcţionale, nu putem da o interpretare statistică datelor noastre, ci vom arăta numai modificările înregistrate pe care le vom ilustra cu prezentarea cîtorva cazuri.

Modificările observate în urma tratamentului se prezintă în felul următor :

1. Ameliorarea semnelor subiective (cefalee, ameţeli, etc.) s-a inregistrat la toţi bolnavii care le-au prezentat, indiferent de faza de evoluţie a bolii. S-a observat de asemenea îmbunătăţirea capacităţii generale de muncă apreciată prin eficienţa funcţională a aparatului circulator şi respirator în timpul efortului, şi prin datele subiective ale bolnavilor.

2. Scăderea tensiunii arteriale în repaos s-a înregistrat la toţi bolnavii, dar la unii dintre ei s-a menţinut numai o perioadă de timp, revenind la valorile iniţiale în anumite condiţii dificile de viaţă şi muncă. Aceştia sînt în tratament de puţin timp (1—2 luni).

3. Normalizarea reacţiei cardiovasculare la efortul intelectual s-a observat la cea mai mare parte a acelora care au fost supuşi probei respective. La unii dintre ei persistă încă o oarecare hiperactivitate, iar la alţii s-au înregistrat ameliorări.

Pentru ilustrare prezentăm următoarele cazuri :

I. E., 22 ani, studentă în anul II la Facultatea de ştiinţe naturale. In antecedentele familiare găsim hipertensiune şi obezitate. De la 17 ani prezintă cefalee, de la 19 ani dureri precardiace şi tot atunci se înregistrează tensiunea arterială de 20,5—12. Maxima se menţine peste 18, cu tot tratamentul medicamentos şi dietetic. In noiembrie 1953 începe tratamentul cu cultura fizică medicală. La 11 noiembrie tensiunea arterială în repaos este 18—11, la 16 noiembrie 17,5—9,5 şi de atunci scade treptat pentru a ajunge la 22 martie 1954, la 13—9.

In luna noiembrie la proba de efort intelectual tensiunea maximă variază între 17—20,5, iar minima între 11—14. In martie maxima variază între 15—17 şi minima între 10—11. Oscilaţiile vitezei undei de puls coboară de la 4,1—5,1 la 3,9—4,45.

Bolnava, deprimată la început de conştiinţa unei boli considerată de ea ereditară şi incurabilă, devine optimistă şi capacitatea ei de muncă creşte.

B. I., 21 ani, student. In anul 1950 în urma unor stări emotive prelungite, slăbeşte în greutate 8 kg în timp de 2 luni, are palpitaţii şi tremurături la efort şi emoţii exagerate. Face o bronşită urmată de o stare de astenie prelungită. In 1952 duce o muncă intelectuală de noapte, ca ziarist. În 1953 face un infiltrat t.b.c.

De doi ani prezintă dispnee şi palpitaţii la efort şi se înregistrează tensiune maximă 16.

In timpul tratamentului tensiunea arterială în repaos scade de la 16—10 la 13—8. La proba de efort intelectual din noiembrie 1953 tensiunea arterială maximă variază între 13—14, iar minima între 9—9,2. Oscilaţiile vitezei undei de puls scad de la 4,2—5 la 4—4,4.

După întreruperea tratamentului timp de 3 luni, interval în care face o lună de instruire militară, după care au urmat apoi greutăţi în rezolvarea unor probleme de ordin social, la proba de efort intelectual, din luna octombrie 1954, tensiunea arterială maximă variază între 15—17, minima între 9,5—11, iar viteza undei de puls, între 3,9—4,35.

H. T., 18 ani, student anul I la Institutul Politehnic. În antecedente personale sinuzită la 15 ani. Antecedente sportive : în afară de programul şcolar de educaţie fizică, face sport ocazional.

• Are o perioadă de surmenaj cu ocazia examenului de sfîrşit de an şi cu ocazia examenului de admitere în facultate. La scurt timp după aceasta, în octombrie 1953 se înregistrează tensiunea arterială 14—8,5 în repaos, 17—9 după efort fizic moderat şi 17—12 după efort intelectual. Viteza undei de puls variază între 4,95—5,65.

Incepe tratamentul prin cultură fizică medicală în octombrie 1953 iar în 12 martie 1954, la proba de efort intelectual, tensiunea arterială maximă variază între 13,5—15, cea minimă între 9—10,5 iar viteza undei de puls între 3,95—4,35. La 23 mai, tensiunea arterială maximă variază între 11—13, cea minimă între 9—10 iar viteza undei de puls între 4,1—4,35, avînd oscilaţii mici regulate.

La studentul C, se observă o scădere a tensiunii arteriale în repaos de la 15—8, 14—8,5 (noiembrie-decembrie 1953) la 13—7,5 (februarie 1954). La proba de efort intelectual din noiembrie 1954, tensiunea arterială variază între 15—9,5 pînă la 16—11. La proba din aprilie 1954, minima se menţine constant între 9—9,5, iar maxima şi viteza undei de puls nu arată o ameliorare. Aci rezultatul este parţial constînd în coborîrea tensiunii arteriale în repaos, stabilizarea şi coborîrea tensiunii arteriale minime la efort intelectual.

Un rezultat de asemenea parţial am obţinut *la bolnavul H. V.* care pe lîngă o boală hipertonică (14—9,5) prezintă şi o boală ulceroasă. In antecedentele personale are perioade lungi de supraîncordare fizică şi nervoasă. La acesta tensiunea arterială coboară după primele ore de gimnastică medicală, oscilînd între 11—7 şi 13—8, însă proba de efort intelectual arată o labilitate mare nervoasă şi cardiovasculară atît în octombrie 1953, cît şi în iunie 1954. Tensiunea arterială variază între 13—9 şi 18—11,5, pulsul între 100—120 pe minut, iar viteza undei de puls între 3,3—5,8, în octombrie, mergînd pînă la 7,2 în iunie. Deci cu toată coborîrea tensiunii în repaos, persistă hiperreactivitatea la excitanţii corticali.

Concluzii

1. Am constatat ameliorări în urma tratamentului prin cultură fizică medicală în toate cazurile şi în toate fazele bolii hipertonice.

2. Aceste ameliorări au fost prezente indiferent de factorii etio-patogenetici, fie că a fost vorba de probabile predispoziţii ereditare (I.E.), infecţii (B.I.), sau supraîncordarea sistemului nervos prin stări emotive prelungite sau surmenaj intelectual (H. T.), ceea ce dovedeşte că acesta este un tratament patogenetic cu mecanism de acţiune complex.

3. Ameliorările constatate privesc: semnele subiective, scăderea tensiunii arteriale în repaos şi într-o mare parte a cazurilor, normalizarea sau ameliorarea labilităţii tensiunii arteriale a vitezei undei de puls faţă de excitanţii corticali (calcul mintal).

4. Pentru a menţine rezultatele bune obţinute prin cultura fizică medicală aceasta trebuie continuată timp îndelungat spre a intra în obişnuinţă şi trebuie însoţită de un regim general de viaţă şi de muncă potrivit, el fiind inclus de altfel în conţinutul noţiunii de cultură fizică. Intreruperea culturii fizice şi regimul de muncă nepotrivit, favorizează reapariţia semnelor de boală (cazul B. I.).

3. Pe baza experienţei de pînă acum, socotim că pentru obţinerea unor rezultate bune şi pentru posibilitatea de urmărire a lor în condiţii din ce în ce mai bune sînt necesare următoarele :

a) folosirea într-o măsură cît mai mare a tuturor formelor de cultură fizică medicală (gimnastică terapeutică, gimnastică de înviorare, influenţa factorilor naturali, efectul psiho-terapeutic) pentru a exercita asupra bolnavilor influenţe pozitive cît mai puternice şi permanente ;

b) urmărirea sistematică a reactivităţii vasculare în timpul tratamentului, pentru aprecierea efectului terapeutic în ceea ce priveşte normalizarea nu numai a valorilor tensiunii arteriale dar şi a hiperreactivităţii latente.

Contribuții la cercetarea condițiilor de microclimat dintr-o sală de sport

Dr. M. BARNEA, Dr. V. P. POPA
și Dr. T. NESTOR

Asigurarea unor condiții microclimatice favorabile în sălile de sport ajută la obținerea celor mai bune rezultate sportive.

Responsabilitatea dirijării factorilor de microclimat revine proiectantului, constructorilor, persoanelor însărcinate cu manipularea instalațiilor de condiționare a aerului și în aceeași măsură și medicului, care trebuie să urmărească evoluția acestor factori în relația lor cu organismul.

Proiectantul pune în calcul toți parametri care determină factorii microclimatici, iar medicul trebuie să verifice în ce măsură construcția a realizat prevederile igienice.

Pe de altă parte este necesar să se urmărească dacă prin funcționarea instalațiilor de condiționare, se asigură continuu cele mai bune condiții climatice.

Pentru rațiunile și scopurile de mai sus, am cercetat sala sportivă Floreasca.

Baza sportivă Floreasca este situată într-o zonă curată, neaglomerată a orașului, departe de impuritățile industriale sau rutiere, la o extremitate a complexului verde axat pe sistemul de lacuri din lanțul Colentinei.

Așezarea acestei baze sportive poate fi considerată optimă deoarece pe de o parte beneficiază de condițiile climatice oferite de parc, este orientată spre curenți de aer curat, este bine luminată și însorită, iar pe de altă parte nu este departe de centru, are la dispoziție mijloace rapide de transport și beneficiază de rețele de apă, canal și lumină electrică.

Elementele din care este compusă această bază sportivă sînt două hale de sport și o piscină.

Hala de competiții are o formă dreptunghiulară cu plafon boltit. Dimensiunile ei sînt următoarele: lungimea circa 40 m; lățimea circa 26 m; înălțimea circa 16 m.

Suprafața este de circa 1.500 mp, dintre care aproximativ jumătate este ocupată de tribune și accesorii. Capacitatea sălii este de circa 15.000 mc, iar numărul de persoane maxim accesibil este de 4000.

Raportul de schimb de aer =2—3/oră și se realizează prin aspirația creată de mișcarea aerului prin uși, plafon, etc. și prin două exhaustoare de cîte 18.000 mc/oră.

Încălzirea aerului din sală este calculată la o temperatură interioară de +14°C și se realizează prin: elementi de calorifer, două aeroterme de 80—100.000 Cal/h, două ventilatoare de 22.500 mc/oră, avînd cîte o baterie de 325.000 Cal/h.

În timpul determinărilor noastre, instalația fiind în curs de recondiționare, încălzirea s-a făcut numai prin intermediul caloriferului și a celor două aeroterme, cu excepția unei singure zile cînd au funcționat bateriile complete. De asemenea schimburile de aer nu se realizau deoarece ventilatoarele au fost puse în uz mai tîrziu.

Din sistemul de ventilație mai face parte un grup de filtre de șpan îmbibat în ulei prin care este trecut aerul absorbit din exterior de ventilatoare, înainte de a fi introdus în sală, în vederea purificării sale de particulele de praf.

Iluminarea sălii se face pe cale naturală, prin luminatoarele de sticlă din plafon, care admit lumina difuză și pe cale artificială, prin lămpile luminescente plasate în plafon, care dau o lumină avînd calitățile luminii naturale, atît ca aspect cît și ca proprietăți biologice.

Podeaua este netedă, nealunecoasă, lipsită de crăpături, elastică și izolată de zgomote.

Determinările efectuate au căutat să surprindă diferite situații, diferite aglomerări și desfășurarea diferitelor ramuri de sport. Astfel, s-au făcut determinări în repaos, înainte, la mijloc și după competiție, în timpul aglomerărilor mici și mari (de la cîteva sute de persoane pînă la 4.000) pre-

cum şi la diferite sporturi : scrimă, volei, baschet şi tenis de masă.

Punctele de recoltare am căutat să fie reprezentative şi să caracterizeze atît aerul care ajunge la jucător cît şi pe cel ce ajunge la spectator.

Practic, acest lucru s-a realizat prin amplasarea unui punct de recoltare în partea dinspre intrarea sălii, un altul în fundul sălii şi un al treilea la mijlocul tribunei.

De fiecare dată s-a notat numărul persoanelor care au asistat la competiţie, starea meteorologică a aerului din exterior şi modul de funcţionare al sistemului mecanic de ventilare şi încălzire a aerului.

Determinările s-au efectuat în cursul lunilor februarie şi martie 1955.

Indicatorii factorilor de microclimat care au fost cercetaţi în această primă etapă au fost : a) temperatura uscată ; b) temperatura umedă ; c) umiditatea relativă ; d) viteza de mişcare a aerului ; e) temperatura efectivă şi starea de confort ; f) puterea de răcire a aerului ; g) bioxidul de carbon ; h) numărul bacteriilor din aer.

Metodele de cercetare folosite : 1. Psihrometria şi psihrometrul Assmann ; 2. Catatermometria ; 3. Determinarea CO_2 după principiul Pettenkoffer prin procedeul Subotin—Nagorski ; 4. Determinarea aeromicroflorei prin două procedee de recoltă : a) Metoda Koch, b) Metoda de aspiraţie prin aparatul cu fantă.

A. Rezultatele obţinute

I. *Factorii climatici izolaţi*

a) *Temperatura uscată.* Media generală a tuturor determinărilor, în toate punctele, a fost de 17,8°C. Cea mai mică temperatură uscată înregistrată a fost 12°C iar cea mai mare 23,6°C. Cea mai mare diferenţă de temperatură în cursul aceleiaşi zile a fost de 7,1°C. Cea mai mare diferenţă pe orizontală în acelaşi moment a fost de 2°C. Între cele 3 puncte de recoltă s-a constatat aceeaşi diferenţă de temperatură în toate momentele determinării : cea mai joasă temperatură s-a înregistrat totdeauna în punctul situat aproape de intrare, iar cea mai ridicată în punctul din tribună, care are o diferenţă de nivel de circa 4 m. S-a constatat că există o anumită proporţie între numărul persoanelor şi ridicarea temperaturii.

b) *Temperatura umedă.* Media generală a tuturor punctelor a fost de 11,2°C. Nivelul cel mai coborît care s-a înregistrat a fost de 5,9°C, iar cel mai ridicat de 18,3°C.

Diferenţa maximă de temperatură pe verticală, în cursul aceleiaşi zile, a fost de 8,2°C, iar diferenţa maximă pe orizontală în acelaşi moment a fost de 1,3°C.

c) *Umiditatea relativă.* Media generală a tuturor determinărilor în toate punctele a fost de 44%.

Cea mai mică valoare înregistrată a fost de 23% iar cea mai mare de 62%, într-un moment de aglomerare maximă (4.000 persoane la o competiţie internaţională de tenis de masă). Diferenţe însemnate nu s-au înregistrat nici pe orizontală, nici pe verticală.

d) *Viteza de mişcare a aerului* a fost determinată cu ajutorul catatermometrului cu alcool (Hill) în conformitate cu formula şi tabelele date.

Cifra cea mai mică înregistrată a fost de 0,073 m/secundă, cea mai mare de 587 m/secundă, iar diferenţele au fost de 0,854 m/secundă în cursul aceleiaşi zile şi 0,252 m/secundă în acelaşi moment.

II. *Factorii climatici în complex*

e) *Puterea de răcire a aerului* (catavaloarea). Media generală a fost de 6,10 catagrade, minima de 3,96, iar maxima de 8,17 catagrade. De remarcat că puterea de răcire a aerului a fost invers proporţională cu temperatura şi nu a reuşit să modifice simţitor viteza de mişcare a aerului.

f) *Temperatura efectivă* a fost calculată după o normogramă, utilizînd datele obţinute prin psihrometru şi viteza de mişcare a aerului de la catatermometru.

Media generală a fost de 15,7°C, cu o minimă de 8,9°C şi o maximă de 22,5°C.

Se remarcă faptul că temperatura efectivă se ridică sau coboară în funcţie de viteza vîntului. In general se ştie că temperatura efectivă se menţine ridicată atunci cînd temperatura uscată şi umedă sînt ridicate şi nu există mişcare de aer. Atunci cînd intervine o mişcare de aer temperatura coboară.

g) *Bioxidul de carbon.* Media generală a CO_2 obţinută din toate determinările efectuate a fost de 1,591‰. Cifra cea mai mică înregistrată a fost de 0,583‰ iar cea mai mare de 3,552‰. Concentraţia cea mai mare în acelaşi timp s-a găsit în tribună, apoi în fundul sălii, iar cea mai mică în punctul dinspre intrare.

Cum era de aşteptat, cifre mai ridicate s-au înregistrat la sfîrşitul competiţiei. De asemenea s-a constatat o proporţionalitate între numărul persoanelor şi concentraţia

de CO_2 din aerul sălii. Cifrele cele mai mari s-au înregistrat la o competiție de baschet.

h) *Aeromicroflora.* Pentru determinarea acesteia s-a utilizat metoda Koch și metoda aparatului cu fontă. In cadrul metodei Koch s-au folosit plăci Petri cu geloză sînge 3—5% care au fost lăsate deschise 10 minute, după care s-a făcut incubarea la termostat timp de 24 ore. Cifra medie a germenilor, pe placa Petri expusă 10 minute, a fost de 88 cu o cifră maximă absolută de 256 și o minimă de 25. Cele mai mari cifre au fost înregistrate la punctul situat lîngă intrare iar cele mai reduse în tribună. De asemenea cifrele cele mai mici au fost înregistrate la începutul competițiilor iar cele mai mari la mijlocul sau sfîrșitul acestora. Cifrele sînt direct proporționale cu densitatea spectatorilor și depind de sportul la care se desfășoară competiția respectivă. Cel mai mare număr de germeni s-a găsit la competițiile de baschet, iar cel mai mic la scrimă și tenis de masă.

Determinările efectuate prin a doua metodă nu au fost concludente pentru că din motive tehnice nu s-a putut repeta experimentul în condiții variate. Totuși s-a constatat că numărul germenilor au fost cuprinși între 472 și 1880 mc aer.

B. Discuția și interpretarea rezultatelor

In aprecierea rezultatelor obținute se simte lipsa unor norme igienice asupra microclimatului sălilor de sport. De aceea ne-am îngăduit să fixăm niște limite ale acestor factori, care să constituie norme provizorii. La fixarea lor am ținut seama de organismele cărora se adresează (sportivi și spectatori), de nivelul de aglomerare, de activitatea fizică depusă, durata rămînerii în sală etc.

Normele folosite au fost :

Temperatura uscată circa 15°C ;

Temperatura umedă circa 11°C ;

Temperatura efectivă circa 13°C ;

Viteza de mișcare a aerului circa 0,3 m/sec ;

Catavaloarea circa 7 catagrade ;

Bioxidul de carbon circa 0,4—0,6% ;

Germenii 100 colonii (placa Petri) 10 minute.

Temperatura uscată. Media generală a determinărilor a fost mai ridicată cu aproximativ 3°C față de normele recomandate, iar accidental, aceste diferențe au urcat pînă la aproape 10°C. Diferențe în sens invers nu au fost întîlnite așa încît, în ansamblu se poate vorbi de o supraîncălzire a sălii în perioada în care s-a efectuat cercetarea. Față de valorile găsite este probabil că mecanismele de pierdere de căldură sînt serios influențate, iar funcțiile de termoreglare sînt aproape depășite și nu pot face față acestor solicitări. Acest fapt este valabil în special pentru sportivi, care efectuează un travaliu intens, din categoria muncilor grele, de cîteva sute de calorii pe oră. Eliminarea în mediu a acestui surplus de căldură este împiedicată de temperatura ridicată a aerului.

Rubner arată că în timpul activității musculare transpirația poate să apară chiar de la 5°C. Pe de altă parte, se știe că în stare de repaus, la o temperatură de peste 30° pierderea de căldură prin transpirație devine superioară pierderii pe celelalte căi. In caz de travaliu însă, pierderea de căldură prin transpirație devine predominantă la o temperatură cu mult mai scăzută. Aceasta poate să dea anumite tulburări ; concentrarea masei sanguine (își micșorează volumul), pierderea de clorură de sodiu cu toate consecințele cunoscute etc.

Concomitent cu transpirația mai au loc și alte fenomene anormale : ridicarea temperaturii corpului datorită imposibilității de a elimina căldura excedentară și creșterii metabolismului, produs în cursul travaliului, care s-a efectuat la un nivel ridicat de temperatură. Condițiile deosebite în care se găsește scoarța cerebrală și centrii termoreglatori este probabil că influențează asupra mecanismelor termoreglatorii, care în stare normală acționează mai mult sau mai puțin tipic. Cum aceste stări nu se repetă cu regularitate, este posibil să nu existe o adaptare reflex condiționată și aceste mecanisme să lucreze dezordonat. Marșak a fixat limita superioară a termoreglării normale la 30°C, dar se știe că în cadrul unei activități ridicate această limită scade considerabil.

In ceea ce privește variațiile pe verticală ale temperaturii se constată că, în genere, la nivelul de respirație al sportivilor temperatura aerului este mai scăzută decît la nivelul de respirație al celui mai ridicat rînd de spectatori din tribună (diferență de nivel de aproximativ 4 m). Această diferență este mereu ridicată peste limitele admise : aproximativ 5 grade în medie și 7 grade în mod accidental. Interpretarea igienică negativă a acestei diferențe este relativă deoarece sportivii au nevoie de un nivel mai scăzut iar spectatorii de un nivel mai ridicat de temperatură.

Variaţia temperaturii pe orizontală nu a arătat diferenţe prea mari, ea menţinîndu-se în genere între limitele a 2 grade.

În rezumat, abaterile de la normele de temperatură privesc numai nivelul superior care este depăşit şi uneori foarte mult depăşit.

Umiditatea aerului. Nivelul mediu al umidităţii relative ca şi variaţiile de la un moment la altul indică o scădere marcată a acesteia. Valoarea medie de umiditate relativă de 44% este sub nivelul satisfăcător, deoarece recomandările pentru încăperi sînt cuprinse între 40—70% ceea ce arată că media satisfăcătoare ar trebui să se situeze peste 50%. De multe ori se înregistrează valori între 30—40% iar odată cifra umidităţii relative a scăzut la 23%. Toate acestea vorbesc îndeajuns despre abaterile de la normă a umidităţii relative.

De remarcat că cifrele mai ridicate de umiditate relativă au fost înregistrate într-o zi de aglomeraţie a sălii (campionatele internaţionale de tenis de masă ale R.P.R.) ceea ce arată că ridicarea umidităţii are loc prin eliminările de vapori de apă prin expiraţia şi transpiraţia spectatorilor, fapt nerecomandat din punct de vedere igienic.

Umiditatea relativă scăzută provoacă, după cum se ştie, o senzaţie de uscăciune a faringelui, iar aerul uscat şi cald acţionează negativ asupra sistemului nervos central şi a sistemului nervos vegetativ, influenţînd asupra motilităţii vasculare periferice. Cefaleele apar cel mai frecvent în această condiţie asociată cu o temperatură ridicată a aerului. Toate acestea favorizează îmbolnăvirile sportivilor şi spectatorilor prin boli rinofaringiene şi respiratorii.

Privind această situaţie din punctul de vedere al posibilităţilor de termoreglare, umiditatea relativă scăzută asociată cu o temperatură ridicată a aerului nu îngreuiază, ci uşurează activitatea mecanismelor de termoreglare.

Viteza de mişcare a aerului s-a menţinut totdeauna peste nivelul care provoacă o influenţă asupra termoreglării şi a atins uneori valori din categoria mişcării de aer mai intense — vînt — (aproximativ 1,6 m/sec). Rubner a arătat că viteza aerului de 0,5 m/sec este percepută subiectiv şi are influenţă asupra termoreglării. S-a găsit ulterior că la 0,26 m/sec temperatura frunţii scade cu un grad.

Marşak a stabilit că şi curenţii de 0,03 m/sec influenţează asupra temperaturii frunţii or, media determinărilor noastre a fost de 10 ori mai mare (0,3 m/sec şi ea nu a coborît niciodată sub 0,08 m/sec).

Este important de semnalat că nu totdeauna creşterea vitezei de mişcare a aerului a mers paralel cu creşterea temperaturii. Astfel determinarea la care s-a înregistrat cea mai ridicată temperatură a corespuns celei mai mici medii de viteză a vîntului, ceea ce nu putea să rămînă fără urmări asupra stării de confort.

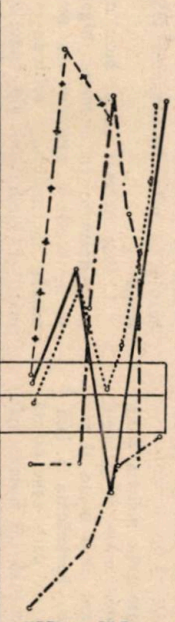
Starea de confort. S-a apreciat numai pe baza determinărilor de temperaturi efective şi de catatermometrie.

Temperatura efectivă pentru sportivi, apreciată de noi, arbitrar, la norma de 13 grade, în general a marcat abateri în sus şi mai rar în jos. Dacă media generală de 15,7 grade a temperaturilor efective nu poate să ne indice o deviaţie de la normal demnă de luat în consideraţie, limitele între care a oscilat — de la 8,9 grade la 22,5 grade — sînt abateri care indică o lipsă de confort corespunzătoare. Abaterile în sensul creşterii sînt neplăcute în special pentru sportivi, ducînd la o senzaţie de moleşeală şi la o scădere a funcţiilor elementare de reactivitate a sistemului nervos şi ale organelor de simţ. Acest factor are un rol hotărîtor influenţînd psihicul sportivilor şi deci şi comportarea lor în competiţie.

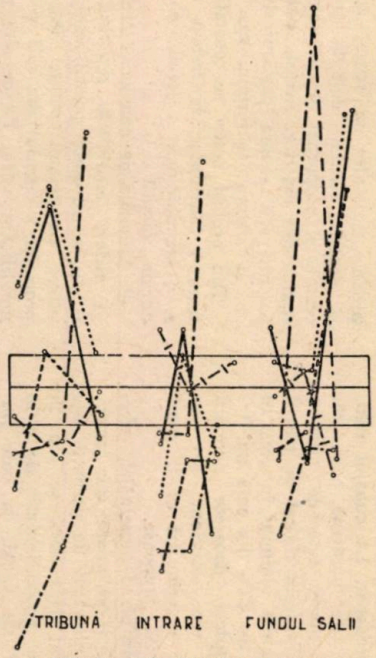
Deşi, după cum s-a arătat, mişcarea aerului putea să fie manevrată în aşa fel încît să se obţină o scădere a maximelor temperaturii efective, această posibilitate nu a fost folosită totdeauna în mod judicios (vezi graficele, p. 588). Se constată însă că au fost şi cazuri în care viteza de mişcare a aerului a fost hotărîtoare în aducerea spre normal a stării de confort, în sensul că atunci cînd temperatura era prea ridicată şi umiditatea prea scăzută, cu o mişcare a aerului mărită s-a obţinut o stare de confort convenabilă, iar în cazul unei temperaturi scăzute şi a umidităţii relativ ridicate, reducerea mişcării aerului a readus spre normal starea de confort. Dacă privim situaţia din punctul de vedere al spectatorului, pentru care norma trebuie apreciată la 18—19 grade, situaţia a fost numai rareori neplăcută. Pentru spectatori au fost mai dese cazurile cînd temperatura efectivă s-a situat sub nivelul necesar, media generală însăşi indicînd acest lucru. Repetăm că acest rezultat a fost determinat în mare măsură de viteza vîntului.

In ceea ce priveşte catatermometria ca mijloc de informare asupra stării de con-

T° uscată	T° umedă	T. efectivă	U. relativă	Catavalori	Viteza aer	CO_2
25	21	23			1,3	2,5
24	20	22			1,2	2,3
23	19	21	100%	15	1,1	2,1
22	18	20	95	14	1,0	1,9
21	17	19	90	13	0,9	1,7
20	16	18	85	12	0,8	1,5
19	15	17	80	11	0,7	1,3
18	14	16	75	10	0,6	1,1
17	13	15	70	9	0,5	0,9
16	12	14	65	8	0,4	0,7
15	11	13	60	7	0,3	0,5
14	10	12	55	6	0,2	0,3
13	9	11	50	5	0,1	0,1
12	8	10	45	4		
11	7	9	40	3		
10	6	8	35	2		
9	5	7	30	1		
8	4	6	25			



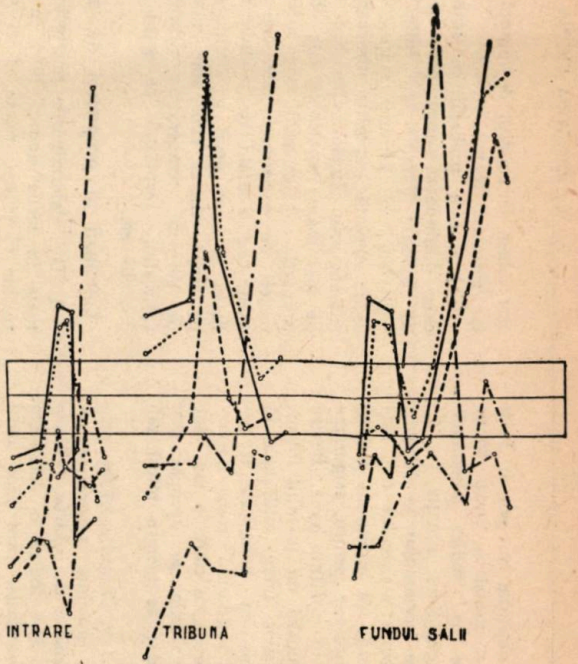
MEDII pe ZILE



TRIBUNĂ INTRARE FUNDUL SĂLII

VARIAȚII PE PUNCTELE DE RECOLTĂ

MEDII ZILNICE



INTRARE TRIBUNĂ FUNDUL SĂLII

VARIAȚII PE PUNCTELE DE RECOLTĂ

CIFRA ABSOLUȚĂ

fort, deşi cifrele obţinute nu pot fi luate ca absolut valabile, totuşi se poate spune că sensul pe care ni-l indică determinările redă destul de fidel situaţia.

Considerînd zona normalului la 10 grade, puterea de răcire a aerului din sală este mult prea mică, ea rămînînd totdeauna sub nivelul necesar pentru asigurarea unei termoreglări în condiţii bune. Pentru sportivii care efectuează un travaliu intens, oscilaţiile catavalorilor merg totdeauna în jos, în acelaşi sens cu indicaţiile temperaturii efective. Considerînd zona normalului la 6 grade, ceea ce convine mai bine spectatorilor, catavalorile se apropie mai mult de normal, dar se menţin totuşi sub limita dorită.

Bioxidul de carbon. Valorile găsite prin determinări indică niveluri superioare recomandărilor igienice de 1,6‰. Cifrele maxime de peste 3‰ indică o deficienţă în sistemul de ventilaţie, care face aerul să recircule, fără să se introducă volumele necesare de aer proaspăt. La cubajul sălii, repartizat pe cap de persoană, care nu este suficient de mare, este de aşteptat să se găsească un procent ridicat de bioxid de carbon. Rezultatele obţinute în ceea ce priveşte cantitatea de CO_2 din sală nu trebuie socotite complete, deoarece numărul determinărilor nu este suficient. Un număr mai mare de determinări ar fi putut da indicaţii şi mai preţioase.

Bacteriologia aerului. Determinările efectuate au dat indicaţii valoroase, dar incomplete. In genere, numărul de germeni este relativ ridicat, mai ales dacă se iau în considerare plăcile Petri însămînţate prin metoda aparatului cu fantă, la care numărul germenilor se poate calcula în raport cu volumul de aer.

Determinările efectuate prin metoda Koch au arătat un număr mai mare de germeni la intrarea în sală, fapt care poate fi pus în corelaţie cu acţiunea bactericidă a lămpilor cu luminescenţă cu care este dotată sala. S-a găsit de asemenea un număr mai mare de germeni la competiţiile în care se provoacă o agitare marcantă a prafului de pe podea (baschet), precum şi atunci cînd numărul persoanelor din sală este mai mare.

Făcînd o paralelă între datele microbiologice şi factorii fizici, se poate spune că pot exista uneori condiţii de infectare şi de îmbolnăvire datorită temperaturii ridicate a aerului şi scăderii umidităţii, alături de un număr relativ ridicat de germeni. Organismele care rămîn în sală, sînt aduse în condiţii de minoră rezistenţă, iar germenii îi pot infecta.

Totuşi este probabil că sînt şi factori care diminuează acest pericol cum ar fi de exemplu lămpile care emit radiaţii ultraviolete cu acţiune asupra interiorului sălii. Această supoziţie urmează a fi verificată prin cercetări ulterioare. Ca un fapt de mai mare importanţă este observaţia că proporţia de germeni care infectează animalele de experienţă este mai mică dacă aerul are o umiditate relativă mică. Acest lucru nu are decît o însemnătate redusă pe lîngă altele, cum sînt numărul mare de germeni, temperatura ridicată, uscarea faringelui, respiraţia pe gură din cauza oboselii etc.

Concluzii şi propuneri de ameliorare

1. Din determinările microclimatice efectuate în iarna anului 1955 în sala sporturilor Floreasca, reiese că în această sală abaterile de la normele recomandate se produc mai ales în sensul supraîncălzirii şi uscării aerului, datorită recirculării acestuia şi proporţiei neînsemnate de aer introdus din exterior. Aceasta poate influenţa negativ atît asupra desfăşurării sporturilor cît şi asupra confortului spectatorilor.

Din acelaşi motiv se constată o concentrare a bioxidului de carbon din sală cît şi o microbiologie a aerului cu mult peste norma admisă.

2. Măsurile de ameliorare trebuie să aibă în vedere rezultatele cercetărilor efectuate şi să se adreseze posibilităţilor tehnico-sanitare de reîmprospătare într-o anumită proporţie a aerului din sală şi eventual de umidificare a sa. Pe de altă parte se pot reduce şi germenii din aer prin purificarea aerului şi prin dezinfectarea tălpilor la intrare.

3. Este necesar ca pe baza unor aparate înregistratoare (termometre, higrometre etc.) să se conducă condiţionarea aerului în limitele normalului, evitîndu-se oscilaţiile mari şi inadecvate ale factorilor microclimatici. Mişcarea aerului din sală şi reîmprospătarea sa, vor fi mijloace de menţinere în zona de confort a temperaturii efective a sportivilor şi spectatorilor.

4. Măsurile introduse în funcţionalitatea tehnico-sanitară a sălii trebuie să fie controlate în continuare ; cercetările trebuie să se extindă şi asupra prafului şi luminatului sălii. Concomitent trebuie să se urmărească influenţa acestor factori prin cercetarea directă a sportivilor şi spectatorilor.

Bazele luptei în scrimă (III)

Principiile și procedeele tactice

NICOLAE NICOLAU
antrenor
RUXANDRA IONESCU
antrenor de stat

Surprinderea — este unul din principiile cu rol hotărîtor în obținerea victoriei în scrimă. Efectele ei sînt complete atunci cînd surprinsul nu mai este în măsură de a face față situației în timp eficace, chiar dacă la pregătirea teoretică a asaltului această situație a fost prevăzută și studiată. Cel mai mare procent al acțiunilor de surprindere realizate în cursul asaltului se obține prin fructificarea elementului timp. Timpul însă nu este singurul element al surprinderii. Ea se mai poate obține și prin mișcare, derutare sau întrebuințarea unor procedee noi de luptă.

1. Timpul

In scrimă, timpul și distanța sînt elementele principale ale luptei și pentru cîștigarea lor se face apel la toate principiile și procedeele posibile. Asigurîndu-le pe parcursul fazelor de arme, lovitura este ca și cîștigată, sau în orice caz nu adversarul este cel ce o poate neutraliza, ci numai eventualele deficiențe proprii: șovăirea, lipsa de viteză în execuție, imprecizia, etc.

Ceea ce diferențiază pe marii trăgători de cei buni, nu este execuția tehnică ci ușurința cu care obțin distanța, finețea în aprecierea ei și simțul timpului.

Noțiunea de timp are în scrimă mai multe înțelesuri. Există astfel „timpul de scrimă" sau ritmul de scrimă, denumire dată timpului normal cerut de executarea unei acțiuni simple, de exemplu o lovitură directă cu fandare. Aprecierea lui are importanță în arbitraj, la judecarea fazelor de luptă.

Se întrebuințează de asemenea noțiunea „timp" pentru a defini momentul oportun, adică momentul favorabil declanșării și executării cu succes a unei acțiuni de luptă. Pentru obținerea unei lovituri nu este suficient să ai distanță de lovire și o execuție corectă și rapidă. Lovitura nu reușește dacă nu pornește la momentul oportun. De exemplu, împotriva unei linii de quart apărată prin parada respectivă, un atac la piept pornit de la distanță eficace și executat cu viteză și adresă nu poate obține lovitura. Pentru ca acest atac să reușească are nevoie de încă un element: timpul oportun. In cazul dat ca exemplu, atacul reușește dacă în afară de distanța eficace și execuția bună se pornește într-un moment cînd linia de quart nu mai este apărată.

Timpul poate fi obținut prin fructificarea a trei elemente și anume: tehnic, mecanic și psihologic.

Timpul tehnic — apare în lupta dintre doi adversari de valori diferite. Impotriva unui trăgător cu viteză de recepție și de reacție lente, un scrimer cu tehnică și viteză de execuție bună își creează timpul tehnic prin diferența dintre iuțeala atacului său și încetineala parării adverse.

In lupta dintre doi trăgători de valori egale, timpul tehnic dispare. Necesitatea declanșării atacurilor la timpul oportun rămîne însă valabilă. Ca urmare trebuie căutate și găsite alte momente oportune și acestea sînt cele mecanice și cele psihologice.

Timpul mecanic — este momentul în care adversarul se află în imposibilitate de a reacționa eficace, deoarece este angajat în executarea unei alte mișcări, pe care atacul a surprins-o la începutul ei. Astfel, un trăgător care a început să execute un pas înainte nu se mai poate opri și nu mai poate face altă mișcare de picioare, decît după terminarea mișcării începute. De asemenea, un trăgător care a pornit o mișcare a brațului armat, spre exemplu din terță în quartă, nu mai poate trece la altă linie de apărare să zicem

quintă, decît după ce a terminat mişcarea începută.

Fracţiunea de timp de ordinul secundei, dintre începerea unei mişcări şi sfîrşitul ei, este „timp mort" pentru reacţie.

Acţiunea sau atacul declanşat în acest timp nu mai poate întîmpina decît cel mult o tendinţă de reacţie fără eficacitate, deoarece în astfel de situaţii, măsurile de apărare sînt decalate de atac şi deci sînt tîrzii.

Timpul psihologic — echivalează cu imposibilitatea psihologică a adversarului de a reacţiona. In general, către sfîrşitul asaltului sau concursului, datorită concentrării intelectuale, a încordării nervoase la care i-a supus lupta, scrimerii au momente de oboseală psihologică, de neatenţie sau de o concentrare puternică dar unilaterală, axată numai pe propriile intenţii.

Aceste momente de neatenţie sau de atenţie unilaterală sînt momente oportune din punct de vedere psihologic, iar atacurile iniţiate pentru surprinderea lor au aceeaşi eficacitate ca şi acelea declanşate în timpul mecanic oportun.

2. Mişcarea

Ca şi în alte discipline sportive cu caracter de luptă, ca de exemplu în box; mişcarea este şi element tehnic şi tactic. Dacă ne referim la modul de execuţie sîntem în domeniul tehnic, dacă o privim din punct de vedere al scopului urmărit intrăm în domeniul tacticii. Folosirea mişcării ca element tactic al surprinderii a apărut relativ tîrziu în scrimă şi ea este încă un procedeu cu aplicare limitată de unii trăgători numai la valoarea lor tehnică.

In scrimă, mişcarea nu trebuie confundată cu agitaţia continuă pe planşe. Ea este ansamblul variat şi gîndit al mişcărilor de depărtare şi apropiere, al deplasărilor laterale făcute pentru a schimba axul luptei şi unghiul de lovire, toate la un loc executate cu scopul de a prega timpul oportun şi a cîştiga distanţa eficace. Orice altă deplasare care nu urmăreşte scopul amintit este dăunătoare.

Pentru ca mişcarea să fie un procedeu de surprindere, este necesar ca să se îndeplinească anumite condiţii de viteză, variaţie, gradare şi continuitate.

Astfel o mişcare, fie a braţului înarmat, a piciorului sau combinată (braţ înarmat, picioare), schimbă condiţiile de luptă în ceea ce priveşte direcţia de atac (respectiv linia de apărare) şi distanţa.

Noile condiţii de luptă create, cer să se ia noi măsuri.

Cu cît viteza de execuţie a atacului este mai mare cu atît timpul acordat apărării este mai mic ; deci viteza este un element care dă mişcării valoare de surprindere.

Variaţia mişcării — ţine pe adversar într-o continuă nesiguranţă asupra acţiunilor viitoare. Este indicat ca aceasta să se aplice atît la jocul de picioare cît şi la mişcările braţului înarmat. Sînt unii trăgători a căror deplasare pe planşă, deşi corectă, este limitată ca procedee (de ex. numai pas şi fandare), uniformă ca mişcare (un pas înainte — fandare — revenire şi pas înapoi) şi constantă ca amplitudine.

Impotriva unor astfel de adversari, menţinerea distanţei defensive sau cîştigarea celei ofensive este mult mai uşor de realizat decît în faţa adversarilor care fac apel la procedee multiple, sînt variaţi în mişcări şi inconstanţi în amplitudinea lor.

In categoria trăgătorilor cu mişcări variate intră aceea care combină paşii înainte cu cei înapoi, atrag pe adversar în jocul de „du-te-vino", declanşează atacul prin surprindere atunci cînd adversarul, pe baza jocului de picioare anterior, se aşteaptă la retrageri, fac apel la procedee tehnice mereu schimbate pentru cîştigarea distanţei (fandare, pas — fandare — balestră, pas înapoi, fandare etc.), schimbă loviturile de luptă (în special cele de atac), etc.

Surprinderea mai poate fi realizată şi prin schimbarea vitezei mişcării. Este cert că acţiunile executate cu viteză şi la timpul oportun sînt cele mai eficace. Dar ele nu pot fi asigurate întotdeauna, de orice trăgător şi în luptă cu oricare adversar. In astfel de situaţii gradarea vitezei mişcării poate duce la acelaşi rezultat — la surprindere — ca şi viteza. Prin gradare înţelegem o viteză de execuţie neuniformă. Valabilitatea ei ca element al surprinderii porneşte de la faptul că viteza mişcărilor de apărare caută în general să fie corespunzătoare vitezei atacului.

Dacă, de exemplu începem atacul într-un ritm lent, se imprimă adversarului impresia unei acţiuni fără finalitate, sau a unei acţiuni care va putea fi uşor apărată în partea ei finală. Schimbînd ritmul mişcării în timpul execuţiei, adică acce-

lerînd viteza în partea finală, se obţine un decalaj între viteza atacului şi aceea a apărării, care ajunge astfel la locul de lovire cu întîrziere.

De asemenea, dacă în loc de a accelera viteza o micşorăm, apărarea ajunge pe locul de lovire înaintea atacului. Sînt trăgători care neîntîlnind fierul atacantului în parada determinată de acţiunea începută de ei o părăsesc, dînd atacului ajuns cu întîrziere, eficacitate.

Scăderea vitezei poate fi combinată şi cu momente scurte de oprire pe traiectoria atacului. Este vorba de atacurile „cu timp pierdut" a căror frumuseţe şi eficacitate sînt destul de cunoscute.

Continuitatea — este un element care aplicat la mişcare creează condiţii pentru obţinerea surprinderii.

Ca să evităm o înţelegere greşită, considerăm că este indicat să arătăm de la început, că prin continuitate înţelegem continuarea, sau reluarea imediată a unor mişcări, atunci cînd ele pot duce la surprindere şi lovire.

Majoritatea trăgătorilor apreciază că după un atac cu fandare, nereuşit datorită unei apărări prin retragere, faza de luptă respectivă este terminată. Ei renunţă la angajarea tactică realizată, au un moment de repaus intelectual, rup contactul şi încep să pregătească o nouă acţiune, complet independentă de prima. Ori, sînt situaţii cînd apărarea a făcut faţă cu greu atacului, fiind în derută şi dezorganizată şi s-au creat premise favorabile loviri, pe care atacul trebuie să le fructifice prin continuarea sau reluarea imediată a lui.

3. Derutarea

A deruta pe adversar înseamnă a-i da elemente care să constituie pentru el premise false, pe baza cărora să treacă la acţiuni care să-l descopere şi deci să-l facă vulnerabil.

In timpul luptei întîlnim două categorii de înşelare :

a) prima categorie cuprinde acţiunile de atac. Prin mişcări pregătitoare, care au drept scop imediat înşelarea, adversarul este convins că atacul se va îndrepta asupra unui anumit loc de lovire. Din momentul în care el trece la apărarea liniei asupra căreia s-au îndreptat acţiunile pregătitoare, adică din momentul în care parada acestei linii a fost luată, atacul se înscrie pe altă direcţie — aceea reală — pe care nu se va mai întîlni o apărare organizată ;

b) a doua categorie a înşelărilor este aceea în care adversarul este ademenit să atace într-o linie aparent slabă, dar care în realitate este continuu supravegheată. Atacul adversarului astfel declanşat întîlneşte o linie bine apărată, urmată imediat de ripostă.

In prima categorie intră atacurile cu fente iar în a doua invitele, legate de paradă-ripostă şi acţiunile de a doua intenţie.

O condiţie necesară ambelor procedee, pentru ca ele să fie eficace este aceea ca mişcările de înşelare să nu-şi divulge caracterul lor. Nedivulgarea caracterului de înşelare a mişcărilor pregătitoare se realizează printr-o execuţie tehnică corectă, făcută în situaţii verosimile. Astfel, dacă fenta sau invita se fac de la distanţe neeficace, nu-l înşeală sau nu-l ademenesc pe adversar. Mai mult, dacă fenta făcută de la distanţă eficace va fi reţinută, nu va constitui o ameninţare pentru adversar, ea nu va izbuti să-l aducă la parada vizată iniţial şi din această cauză, atacul nu va putea continua cu succes finalul său pe o altă direcţie. De asemenea, dacă invita nu este reală, ci dimpotrivă este executată de o manieră exagerată, devine o intenţie demascată.

Este necesar să se ţină seama de faptul că în timpul executării acţiunilor de înşelare atît procedeul fentelor cît şi cel al invitelor facilitează reacţiuni adverse, ca opririle şi ieşirile în timp. In plus, invitele trec iniţiativa de partea adversarului, fapt ce poate duce la schimbarea totală a situaţiei. Exemplu : adversarul atacă tot cu scop de înşelare în partea invitată şi continuă acţiunea într-o altă linie, dejucînd complet schema tactică concepută.

Asaltul poate pune pe trăgător în situaţia ca adversarul să nu reacţioneze aparent la acţiunile pregătitoare de înşelare. Spre exemplu, la fenta executată nu se răspunde cu parada corespunzătoare.

In asemenea situaţii este indicat să se renunţe la ideea tactică iniţială şi trăgătorul adaptîndu-se la noile condiţii ale luptei să continue acţiunea de înşelare, transformînd-o din acţiune pregătitoare în acţiune de lovire.

4. Întrebuinţarea unor noi procedee de luptă

La data apariţiei lui, fiecare procedeu tehnic sau tactic a constituit o surprindere. Pînă la pierderea caracterului de noutate, procedeul respectiv a adus victorii celor ce l-au aplicat primii, chiar dacă valoarea lor tehnică a fost inferioară adversarului.

Maturitatea la care au ajuns astăzi sporturile face ca surpriza realizată prin procedee noi să fie de scurtă durată.

Citäm ca procedee recente şi deci noi pentru trăgătorii cu insuficientă rutină de concurs :

— deplasarea în plan lateral pe cîmpul de luptă şi

— schimbarea de atitudine în timpul luptei.

De exemplu după o fază de arme care a cerut trăgătorilor o puternică concentrare, terminată fără lovitură, unul din trăgători simulează un moment de neatenţie sau relaxare, marcat în plus prin părăsirea liniei şi poziţiei de gardă. De multe ori această înşelare reuşeşte şi adversarul se angajează într-o neatenţie sau relaxare similară, care poate fi fructificată.

Analizînd metoda noilor procedee de luptă, ne referim mai ales la acele procedee cunoscute teoretic şi practic, dar care sînt neîntrebuinţate, sau rar aplicate. Spre exemplu sînt trăgători care au exclus fleşa din bagajul procedeelor utilizate în luptă şi au ajuns să fie cunoscuţi ca atare de ceilalţi concurenţi şi antrenori. Dacă unul dintre aceştia întrebuinţează la un moment dat fleşa el va realiza surprinderea şi prin aceasta şansele lui de a lovi adversarul au crescut. Acest procedeu este valabil numai între adversarii care se cunosc.

Este bine să amintim că în asalturile grele şi la tuşele decisive, marea majoritate a scrimerilor sînt tentaţi să facă apel la procedeul tactic şi tehnic preferat.

In astfel de situaţii trăgătorii cu rutină şi bună orientare tactică creează adversarului condiţii favorabile pentru pornirea loviturii preferate, în scopul de a o para şi a riposta eficace. De aceea, în asalturile în care trăgătorii se cunosc şi mai ales la tuşa decisivă, este bine să se facă uz de un procedeu rar întrebuinţat. Mai mult chiar, păstrarea ca rezervă tactică a unuia sau a mai multor procedee tactice şi tehnice, pentru asalturile şi tuşele importante, poate facilita victoria.

Asigurare

Cu excepţia atacurilor directe, corect executate şi pornite la momentul oportun, toate celelalte acţiuni oferă posibilitatea de a reacţiona eficace.

Astfel, la o cercetare se poate răspunde cu mascarea, sau cu acţiuni de lovire.

In timpul acţiunilor pregătitoare se produc derobări, contrapreparaţii, angajări, sau acţiuni de lovire.

In timpul atacurilor directe, greşit executate, se pot face opriri, sau paradă-ripostă, deci tot lovire.

In timpul atacurilor compuse, reacţia are la dispoziţie în plus, ieşirile din timp, deci tot lovire.

In anumite condiţii, parada-ripostă poate fi anihilată de remiză (tot lovire eficace).

Rezultă deci că în scrimă, lupta creează cîmp vast de dezvoltare contra acţiunilor eficace. Ca o consecinţă apare necesitatea ca fiecare trăgător, din momentul angajării luptei, să-şi asigure toate acţiunile şi reacţiile, atît prin concepţia tactică cît şi prin execuţia tehnică, pe toată durata ei.

In realitate se întîmplă de multe ori altfel, principiul asigurării fiind în repetate rînduri neglijat.

Datorită tensiunii nervoase şi încordării intelectuale provocate de succesiunea fazelor de luptă, mulţi trăgători cad în greşeala de a-şi concentra atenţia numai asupra propriilor acţiuni. Ei neglijează şi nu mai pot intui şi sezisa în timp util acţiunile şi reacţiile adverse, ajungînd uneori în situaţia de a fi loviţi înainte de a fi terminat propria lor acţiune.

Măsurile impuse de asigurare sînt :

a) realizarea şi menţinerea distanţei cerute de scopul mişcării ;

b) executarea corectă a mişcărilor tehnice ;

c) variaţia acţiunilor de atac ;

d) supravegherea continuă a adversarului.

a) *Realizarea şi menţinerea distanţei cerute de scopul mişcării*

Analizată şi în cadrul altor principii tactice, distanţa apare şi la asigurare ca un procedeu de o deosebită importanţă.

In adevăr, trăgătorul care iniţiază şi porneşte atacul trebuie să asigure distanţa necesară reuşitei lui. In caz contrariu scrimerul aflat în apărare, dacă intercalează între el şi atac o distanţă defensivă eficace

față de faza respectivă de luptă, reușește să evite lovitura sau să destrame atacul și să-l anihileze încă din faza lui pregătitoare.

Este necesar să arătăm că distanța defensivă eficace este indicat să fie determinată și de intenția a doua, deoarece în caz contrar se poate ajunge la situația ca ea să nu corespundă reacțiilor. Un exemplu concret ne va lămuri mai bine. Sînt destul de frecvente cazurile cînd apărarea reușește să se sustragă atacului prin ruperea distanței. De multe ori, atunci cînd trăgătorul vrea să lege ruperea distanței cu riposta în timpul atacului scurt, sau în timpul revenirii lui în gardă, prinde timp bun, dar riposta este scurtă. Cauza ? Distanța defensivă a fost prea mare, necoordonată cu cea de a doua intenție.

Trăgătorul care judecă tot timpul distanța și o combină just cu celelalte elemente ale luptei este în parte asigurat că va lovi atunci cînd va ataca și va izbuti să se apere atunci cînd este atacat.

b) *Executarea corectă a elementelor tehnice*

Fiecare lovitură de atac și fiecare paradă, într-un singur timp de scrimă, se înscriu pe o singură direcție și apără o singură linie (excepție fac parările circulare).

Rezultă deci că în timpul luptei, în orice fază de arme care urmărește lovitura, într-un singur timp de scrimă, sînt acoperite numai o singură direcție și o singură linie. Restul direcțiilor și liniilor sînt descoperite față de loviturile adversarului. Dacă aceste lovituri sînt sau nu valabile, depinde de timpul execuției. Mai mult, direcția chiar și direcția de atac sau linia de apărare luată la un moment dat de trăgător sînt vulnerabile, dacă execuția lor tehnică este defectuoasă.

In sistemul de pîrghii format de armă — antebraț — braț și corp, articulate prin degete, încheietura pumnului, cot și umăr, orișice deformare adusă unghiurilor din planurile verticale și orizontale ale acestor articulații, creează teoretic, în raport cu poziția tehnică corectă, unghiuri de siguranță și unghiuri vulnerabile.

Valoarea unghiului — de siguranță sau vulnerabil — este determinată de direcția și sensul atacului. Un unghi poate fi de siguranță dacă este luat pe direcția (linia) de atac și în sens invers acesteia sau vulnerabil dacă este pe direcția de atac și în același sens cu aceasta.

Pentru o mai completă înțelegere iată cîteva exemple :

a) la o paradă de quintă (fig. 1) să considerăm că unghiul A B C format

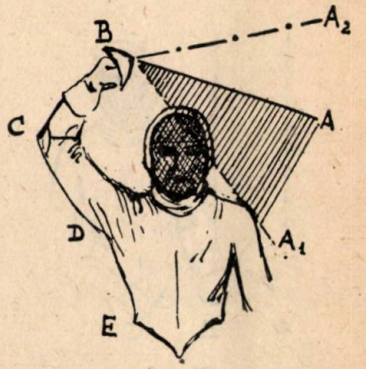


Fig. 1

de armă (A B) și antebraț (B C) are valoare corespunzătoare poziției corecte. Dacă această valoare se modifică prin coborîrea laturei A B la poziția A_1 B, s-a format unghiul vulnerabil A_1 B. In cazul cînd valoarea inițială a unghiului suferă modificări prin ridicarea laturei A B (armei) la poziția A_2 B s-a format, față de o lovitură la cap, un unghi de siguranță A_2 B A. In sistemul de pîrghii A B C D E, unghiuri de siguranță sau vulnerabile față de o lovitură, pot fi create și de modificările aduse în punctele C și D adică la cot și umăr ;

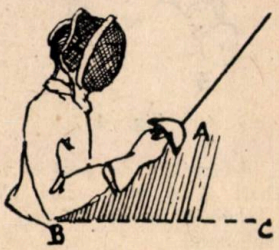


Fig. 2

b) pe direcția de atac (fig. 2), unghiul A B C, format de antebrațul ridicat în plan vertical, cu orizontala cotului, este un unghi vulnerabil pentru o oprire adresată părții de jos a antebrațului ;

c) la o paradă de terţă, sau sixtă, privită din faţă (fig. 3) considerînd în plan vertical că poziţia B a antebraţului este poziţie corectă, orice abatere a braţului înarmat, dă naştere la unghiurile A E B sau B E C, care sînt vulnerabile pentru loviturile venite din partea opusă mişcării braţului ;

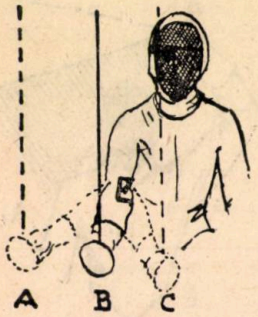


Fig. 3

d) mai mult chiar, în aceeaşi situaţie dată ca exemplu în fig. 3, deşi poziţia antebraţului este corectă se pot crea unghiuri vulnerabile, prin poziţii incorecte ale armei (fig. 4). In cazul nostru unghiul

Fig. 4

A B C, determinat de poziţia corectă pe care trebuie să o aibă arma (A B), cu poziţia incorectă a ei (B C) este un unghi vulnerabil.

Ne rezumăm la aceste exemple, deoarece sînt suficiente pentru a arăta că execuţia tehnică corectă a mişcărilor este un element al asigurării.

Din punct de vedere al asigurării, problema unghiurilor de siguranţă sau vulnerabile este strîns legată de o problemă complimentară, aceea a amplitudinii mişcării.

Am văzut că la fiecare direcţie de atac sau linie de apărare există o poziţie a ansamblului armă — antebraţ — braţ, care deformată la unul sau mai multe din punctele de articulaţie, creează unghiuri de siguranţă sau vulnerabile.

Deplasarea uneia din cele trei componente ale ansamblului în sensul siguranţei, dă asigurării un coeficient mărit.

Concret, contra unei lovituri îndreptate spre linia de quart, o paradă exagerată de quart, apără pe cel ce a luat-o în timp bun şi de eventuala îndoitură, cedare sau incompletă parare.

Privind această problemă numai sub aspectul îngust al parării iniţiale, ea pare valabilă.

Deoarece însă lupta nu se termină cu o singură paradă, ba mai mult ea face apel la înşelare, la ripostе rapide, etc., mişcările ample care dau unghiuri de siguranţă sînt la fel de dăunătoare asigurării ca şi mişcările ce nasc unghiuri vulnerabile.

Ele pun apărarea în situaţia de a nu mai putea face faţă cu eficacitate părţii finale a unui atac compus, îi măresc timpul ripostei, prin mărirea drumului pe care-l are de parcurs trăgătorul, facilitează remizele etc.

In concluzie, mişcările şi poziţiile care nu determină nici unghiuri de siguranţă şi nici unghiuri vulnerabile, constituie un element al asigurării. Necesitatea execuţiei corecte se extinde cu aceeaşi valabilitate şi la picioare, trunchi etc.

c) *Variaţia acţiunii* pe care am analizat-o ca element şi procedeu al surprinderii, are valabilitate şi ca element şi procedeu al asigurării. De altfel însăşi surprinderea realizată prin variaţia acţiunilor este prin consecinţele ei o asigurare.

Acţiunile şablon, limitînd liniile de apărare la una, dau apărării posibilitatea ca din cele două necunoscute ale atacului, timpul şi locul vizat pentru lovire, una şi anume locul, să-i fie cunoscute anticipat şi cu aproximaţie. In consecinţă, apărarea poate să-şi concentreze atenţia şi efortul numai pentru identificarea timpului de atac şi pentru contraacţiuni, care astfel pot deveni mult mai eficace.

Exemplu : în timpul unui atac şablon în quart, se poate provoca sau aştepta atacul şi se poate riposta în diferite moduri,

avînd astfel asigurată parada și condițiile pentru reușita ripostei.

d) *Observarea continuă a adversarului* contribuie la asigurare prin aceea că :

— ferește pe trăgător de a neglija acțiunile și posibilitățile de reacție ale adversarului, eliminînd astfel momentele oportune psihologice ;

— dă posibilitate scrimerului ca să identifice mișcările adversarului de la începutul lor, iar în unele situații chiar din faza preexecutivă. Sînt unii trăgători care în pregătirea loviturilor de atac își demască intențiile prin mișcări inutile, sau prin fixarea anticipată cu privirea a locului ales pentru lovitura cu arma.

Combinînd observarea continuă a adversarului cu elementele deduse din cunoașterea și studierea lui, se pot lua măsuri de asigurare cu caracter permanent.

Astfel, la sabie, împotriva unui adversar care întrebuințează mult atacul cu fente, se poate adopta — dacă reacționăm la fente — sistemul de apărare primă — secundă — quintă. La acest sistem mișcările se înscriu pe un cerc interior față de cercul determinat de mișcările atacului.

Raza mișcărilor de urmărire a fentelor, fiind mai mică decît aceea a fentelor, adversarul nu mai poate realiza în bune condiții ritmul de lovire (decalajul în timp dintre fentă și urmărirea ei) și deci nici golul în apărare, necesar loviri.

Obosirea adversarului

Obosirea adversarului are drept consecință micșorarea capacității sale combative și diminuarea eficacității acțiunilor sale ofensive sau defensive. Ea se poate adresa uneia sau tuturor forțelor pe care adversarul le aruncă în luptă (fizice, morale și de voință) simultan sau consecutiv.

Efectele obosirii nu apar decît în timp, fapt ce impune celui ce face apel la ea perseverență și calm în tot timpul perioadei în care se urmărește obosirea.

Datorită duratei perioadei de pregătire a efectelor, obosirea este în general un principiu mai indicat pentru întîlnirile între echipe. In astfel de competiții se poate urmări obosirea unuia dintre adversari în primele asalturi, cu scopul de a fi învins în următoarele.

Dar chiar și în cursul unui singur asalt se poate obosi un adversar cu o pregătire fizică slabă sau cu un potențial moral-volitiv scăzut, mergîndu-se către limita timpului de luptă și hărțuindu-l continuu prin diverse acțiuni.

Pentru ca obosirea să dea rezultate bune, ea cere din partea celor ce o aplică :

— o justă cunoaștere a adversarilor pe care-i va întîlni în concurs, pentru a alege spre a-l obosi pe cel mai indicat ;

— o organizare judicioasă a obosirii în sensul de a analiza și hotărî, în funcție de adversari și succesiunea lor, în care asalturi își va putea menaja forțele necesare asaltului de obosire ;

— pregătire fizică, luciditate și tărie morală pentru ca trăgătorul care vrea să obosească pe adversar să nu fie un învins al propriei sale tactici ;

— o justă apreciere a momentului în care adversarul dă semne de oboseală și deci cînd perioada de uzare s-a terminat și trebuie schimbate procedeele și mijloacele de luptă pentru a obține lovirea.

★

Intr-o succesiune de trei articole, apărute în revista „Cultură Fizică și Sport" am căutat să aducem contribuția noastră la teoria scrimei, arătînd „Factorii care determină victoria" (nr. 7/1956) și „Principiile și procedeele tactice ale luptei" (nr. 9 și nr. 10/1956).

Dar numai simpla cunoaștere teoretică a acestor noțiuni este insuficientă pentru formarea profilului de trăgător de concurs.

Antrenorii noștri — atît în pregătirea din cadrul colectivelor cît și în pregătirea loturilor și echipelor R.P.R. — lasă în general ca problemele tactice să fie soluționate de „simțul tactic" al trăgătorului.

Lipsa lecțiilor practice, cu teme și conținut tactic, din actualele programe de instruire, pun pe trăgătorii noștri în situația că pentru ei concursurile sînt un fel de lecții tactice de autodidacți și nu momente de creație pe care le poate realiza numai un trăgător cu o pregătire completă.

De aceea considerăm că este timpul să terminăm cu sistemul empiric al pregătirii tactice în scrimă, și de la un anumit nivel tehnic al trăgătorilor, pregătirea lor tactică (teoretică și practică) trebuie să devină o sarcină a antrenorilor.

Norme de control în schiul de fond

ŞTEFAN STĂICULESCU
antrenor

În procesul de antrenament, determinarea parţială a capacităţilor fizice, tehnice, tactice şi teoretice a sportivilor ocupă un loc din ce în ce mai important. Într-adevăr, conţinutul antrenamentului este determinat în mare măsură şi de datele pe care ni le furnizează controlul medical şi controlul periodic al calităţilor fizice de bază şi specifice sportului respectiv.

Datele extrase din jurnalul de autocontrol privind pulsul, tensiunea arterială şi greutatea, considerate în concordanţă cu rezultatele verificării gradului de dezvoltare a calităţilor fizice, ne pot da o imagine justă a capacităţii de efort a sportivilor respectivi. Controlul calităţilor fizice se efectuează cu ajutorul unor norme care constituie un foarte bun mijloc pentru aprecierea gradului de dezvoltare a calităţilor sus amintite. Aceste norme ar putea fi împărţite în *norme generale,* care ne indică gradul de dezvoltare a calităţilor fizice de bază şi *norme speciale,* care ne indică gradul de dezvoltare a calităţilor fizice specifice sportului respectiv. La schi, normele speciale se pot împărţi la rîndul lor în două categorii: norme pe uscat şi norme pe zăpadă.

Probe funcţionale

Din tabelul de mai jos, reiese atît creşterea gradului de adaptabilitate la efort, cît şi concordanţa dintre această creştere şi îmbunătăţirea gradului de dezvoltare a calităţilor fizice.

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele şi pronumele şi datele de control	Pulsul (60')		Tensiunea arterială		Greutatea
		culcat	în picioare	maximă	minimă	în kg
1.	**Aldescu Manole**					
	1 iunie 1955	60	72	13	8	64
	1 septembrie 1955	56	68	12	7,5	63
	1 decembrie 1955	56	60	12	7	65
	1 februarie 1956	46	54	11	6,5	62
	1 martie 1956	46	52	10	6,5	60
2.	**Ducaru Mircea**					
	1 iunie	66	76	14	9	68
	1 septembrie	62	70	13	8	68
	1 decembrie	60	68	12,5	8	65
	1 februarie	56	66	11,5	7	62
	1 martie	56	66	11	7	62

Norme generale

Pentru verificarea calităţilor fizice de bază, considerăm că cele mai indicate norme de control ar fi următoarele:

viteză: 50 m plat, 100 m plat şi 400 m plat;

forţă: îndoiri şi întinderi de braţe din sprijin la paralele;

îndemînare: parcurgerea unui traseu cu obstacole;

rezistenţă: 3.000 m plat (bărbaţi), 800 m plat (femei).

În sezonul de schi 1955—1956, o parte din schiorii noştri fruntaşi au efectuat lunar aceste norme şi au obţinut rezultate care permit aprecierea gradului de dezvoltare a calităţilor de care am vorbit mai sus, după cum reiese din tabelele ce urmează:

Tabelul 2

Norme de control privind gradul de dezvoltare a vitezei

Nr. crt.	Numele şi pronumele	50 m	100 m	400 m
1.	**Aldescu Manole**			
	11 iunie 1955	7′	13″4	63″4
	15 iulie 1955	6″5	12″5	59″2
	20 august 1955	6″4	12″2	56″6
	20 septembrie 1955	6″3	12″1	56″4
	20 octombrie 1955	6″2	12″0	56″0
	20 noiembrie 1955	6″2	12″0	56″
2.	**Ducaru Mircea**			
	15 iunie 1955	7″1	13″6	61″8
	15 iulie 1955	6″8	12″7	59″3
	20 august 1955	6″6	12″6	58″0
	20 septembrie 1955	6″5	12″5	58″0
	20 octombrie 1955	6″4	12″4	57″6
	20 noiembrie 1955	6″4	12″4	57″4
3.	**Simon Iuliana**			
	15 iunie	9″0	16″5	76″5
	15 iulie	8″8	16″	74″5
	20 august	7″7	15″3	72″5
	20 septembrie	7″5	15″2	71″5
	20 octombrie	7″4	15″1	71″0
	20 noiembrie	7″2	15″0	70″6

Tabelul 3

Norme de control privind gradul de dezvoltare al forţei

Nr. crt.	Numele şi pronumele	15.VI Bucureşti	15.VII.	15.VIII.	15.IX.	15.X.	15.XI.
1.	Aldescu Manole	7	9	11	15	16	17
2.	Ducaru Mircea	8	10	12	14	15	16
3.	Olteanu Gheorghe	4	5	5	7	9	10
4.	Simon Iuliana	2	4	5	5	6	8
5.	Botcariu Ştefania	1	2	5	6	6	6

Pentru aprecierea îndemînării, sportivii au trebuit să parcurgă un traseu cu obstacole, în sala de gimnastică, după cum urmează: 10 m alergare, săritură peste cal (cu picioarele depărtate, cu picioarele printre braţe etc.), 5 m alergare, două rostogoliri în continuare pe saltea, 5 m alergare, săritură pe bîrnă cu trecerea ei în alergare şi săritură în adîncime, trecerea în slalom (în zig-zag) printre 5 mingi medicinale aşezate cam la 1 m interval, săritură peste capră (cu picioarele depărtate, cu picioarele printre braţe etc.) şi se termină cursa cu 5 m alergare. Traseul se parcurge de două ori în continuare, cronometrat.

Tabelul 4

Norme de control privind gradul de dezvoltare a îndemînării

Nr. crt.	Numele şi pronumele	15.VI.	15.VII.	15.VIII.	15.IX.	15.X.
1.	Aldescu Manole	16"	15"	14"5	14"	14"
2.	Ducaru Mircea	16"	15"6	14"	14"3	14"
3.	Enache Dumitru	17"	16"	15"	15"2	14"8
4.	Olteanu Gheorghe	18"	16"	16"5	16"	16"
5.	Simon Iuliana	22"	21"	20"	18"6	18"
6.	Botcariu Ştefania	25"	24"	23"	21"	20"

Tabelul 5

Norme de control privind gradul de dezvoltare a rezistenţei

Nr. crt.	Numele şi pronumele	15.VI.	15.VII.	20.VIII.	20.IX.	20.X.	20.XI.
	Băieţi 3000 m plat						
1.	Aldescu Manole	10'40	9'52	9'42	9'32	9'32	9'29
2.	Ducaru Mircea	10'08	10'01	9'53	9'51	9'50	9'49
2.	Enache Dumitru	10'48	10'40	10'35	10'34	10'30	10'30
4.	Olteanu Gheorghe	11'25	10'26	10'18	10'15	10'10	10'10
	Fete 800 m plat						
1.	Simon Iuliana	—	2'53	2'51	2'50	2'48	2'48
2.	Botcariu Ştefania	—	3'00	2'58	2'55	2'52	2'50

Analizînd tabelele de mai sus, vom remarca o simţitoare creştere a dezvoltării calităţilor fizice.

Norme generale

a) norme pe uscat

Aceste norme trebuie efectuate în ultima etapă a perioadei pregătitoare (cam din 15 septembrie pînă la căderea zăpezii), care are drept sarcină dezvoltarea calităţilor specifice schiorului fondist: rezistenţa în regim de viteză şi rezistenţa generală.

Ca norme am utilizat în acest sens alergări repetate pe 400 m plat (pentru femei 300 m plat), alternate cu 200 m alergare uşoară, aceasta

pentru verificarea rezistenţei în regim de viteză. La fiecare verificare s-a stabilit o medie a timpilor obţinuţi în cele 5 repetări; pentru aprecierea rezistenţei generale, s-a folosit alergarea în teren variat pe 5 şi 10 km pentru bărbaţi şi pe 2 şi 3 km pentru femei.

Tabelul 6

Norme de control privind gradul de dezvoltare a rezistenţei în regim de viteză

Nr. crt.	Numele şi pronumele	400	400	400	400	400	media	Data
	Băieţi							
1.	Aldescu Manole	60,3 63,3	62,9 65,2	64,9 66,1	67 65	67,7 63,2	64,5 64,6	30 septembrie 24 octombrie
2.	Ducaru Mircea	64,2 63	65,1 65,4	66 66,4	67.5 67,2	67,9 68	61,1 66,2	30 septembrie 24 octombrie
	Fete	*300*	*300*	*300*	*300*	*300*		
1.	Botcariu Ştefania	55,9 55,8	58 58	60 60	59 59	62 61	58,9 58,7	30 septembrie 24 octombrie
2.	Simon Iuliana	55,3 52,9	58,2 57,3	65 58,5	58 64	74 60	62,1 58,5	30 septembrie 24 octombrie

Tabelul 7

Norme de control privind gradul de dezvoltare a rezistenţei generale

Nr. crt.	Numele şi pronumele	5 km	10 km
		30 septembrie	30 octombrie
	Băieţi		
1.	Aldescu Manole	17'47''	36'55''
2.	Ducaru Mircea	18'40''	38'50''
3.	Olteanu Gheorghe	19'06''	36'56''
4.	Enache Dumitru	19'10''	40'02''
5.	Sumedrea Ion	20'02''	41'30''
	Fete	*2 km*	*5 km*
1.	Simon Iuliana	8'48''	23'16''
2.	Botcariu Ştefania	8'23''	23'20''

Traseul a avut un profil asemănător cu cel al pîrtiilor pe care urmau să se desfăşoare cele mai importante concursuri din sezonul competiţional următor.

b) norme pe zăpadă

Normele pe zăpadă utilizate au fost 5, 10 şi 15 km pentru bărbaţi, 5 şi 10 km pentru femei.

Pentru o mai justă înţelegere a utilităţii şi modului de alegere a normelor de control, dăm mai jos un tabel cuprinzînd cele mai bune rezultate obţinute de aceşti schiori în cadrul Campionatelor R.P.R. pe 1956.

Tabelul 8

Norme de control privind gradul de dezvoltare a calităţilor fizice specifice

Nr. crt.	Numele şi pronumele	5 km 15.XII.	10 km 20.XII.	15 km 30.XII.
	Băieţi			
1.	Aldescu Manole	20'00"	40'06"	62'28"
2.	Ducaru Mircea	21'01"	41'20"	64'15"
3.	Olteanu Gheorghe	21'03"	41'30"	64'09"
	Fete			
1.	Simon Iuliana	24'53"	48'15"	—
2.	Botcariu Ştefania	26'13"	49'26"	—

Tabelul 9

Rezultatele pe sezonul 1956 realizate în Campionatele R.P.R. pe 1956 (25 februarie — 1 martie 1956)

Nr. crt.	Numele şi pronumele	10 km	15 km	30 km
1.	Aldescu Manole	37'35"	54'30"	1.49'17"
2.	Olteanu Gheorghe	38'59"	57'00"	1.54'47"
3.	Ducaru Mircea	37'12"	56'34"	—

În plus, anexăm un tabel comparativ cuprinzînd rezultatele normelor de control a tuturor calităţilor fizice, efectuate la data de 15 iunie 1955 şi 15 iunie 1956 asupra a 3 dintre cei mai buni fondişti :

Tabelul 10

Nr. crt.	Numele şi pronumele	50 m		100 m		400 m		3000 m		forţă		îndemînare	
		1955	1956	1955	1956	1955	1956	1955	1956	1955	1956	1955	1956
1.	Aldescu Manole	7,0	6,7	13,4	12,6	63,4	58,3	10:40	9:46	7	10	16,0	14,0
2.	Ducaru Mircea	7,1	6,9	13,6	12,8	61,8	60,9	10:08	10:20	8	6	16,0	15,0
3.	Simon Iuliana	9,0	8,3	16,5	16,3	76,5	77,4	2:51	2:43	—	—	—	—

În concluzie, reiese în primul rînd că cei care au obţinut cele mai bune rezultate la normele de control, au obţinut cele mai bune rezultate şi la Campionatele R.P.R. În al doilea rînd, rezultatele obţinute la data de 15 iunie 1956 sînt mai bune decît cele obţinute la efectuarea unor norme asemănătoare la data de 15 iunie 1955, ceea ce dovedeşte că în acest an gradul de pregătire al schiorilor respectivi este mult mai ridicat decît în anul precedent, încît putem aştepta de la ei rezultate superioare în 1957 faţă de 1956.

Despre formula de disputare a campionatelor la jocurile sportive

Prof. GABRIEL ZUGRĂVESCU

În ultima vreme, problema celei mai bune formule de disputare a campionatelor la jocuri sportive este din ce în ce mai mult discutată. Antrenorii și tehnicienii diferitelor discipline și-au spus cuvîntul și au argumentat în special în sprijinul formulei care prevede disputarea turului în toamnă și a returului în primăvară.

În fotbal s-a făcut o anchetă care a avut rostul să precizeze poziția antrenorilor în această problemă.

La handbal încă din anii trecuți s-a propus de asemenea schimbarea formulei de disputare a campionatelor.

La volei și baschet, care au un specific diferit de handbal și fotbal, această problemă s-a dezbătut timp îndelungat și cu toate că pînă la data de 1 septembrie nu s-a luat nici o hotărîre, se pare că schimbarea sistemului de disputare al campionatului este sigură.

Înainte însă de a discuta motivele care au determinat frămîntarea temei, cît și a soluțiilor, să vedem cum s-a ajuns la această situație.

Cu mulți ani în urmă, campionatele noastre se disputau după formula toamnă-primăvară, adică turul începea în toamnă și returul se termina la începutul verii. În lunile de iarnă se făcea o pauză îndelungată (3—4 luni).

În urma marilor transformări socialiste din țara noastră, transformări menite să îmbunătățească regimul de viață și de muncă al oamenilor muncii, cultura fizică și sportul, asemeni tuturor domeniilor de activitate, a urmat calea prefacerilor în scopul unei cît mai bune orînduiri.

În ceea ce privește problema sistemului de disputare a campionatelor la jocuri sportive, trebuie să recunoaștem că hotărîrea luată cu ani în urmă în sensul de a se disputa campionatul în cursul aceluiași an — turul în primăvară și returul în toamnă — a fost indicată și a venit în sprijinul ridicării valorii echipelor și jucătorilor noștri de performanță și iată de ce:

1. Lipsa sălilor de sport spațioase și bine utilate, făcea ca activitatea sportivă să înceteze aproape total în timpul lunilor de iarnă. Sportivii noștri, fie fotbaliști, atleți, cicliști, rugbiști, sau înotători, întrerupeau antrenamentele de la sfîrșitul lunii noiembrie pînă în luna martie. Ca urmare a acestei perioade prea mari de totală inactivitate, sportivii se găseau odată cu reluarea antrenamentelor la același nivel de pregătire de la care porniseră toamna. De aceea progresul de la an la an era

infim sau uneori se datora unor factori cu totul diferiţi (talent, rutină, etc.), dar în nici un caz continuităţii în munca de pregătire.

În privinţa jocurilor sportive, este evident că datorită întreruperii din timpul iernii, forma sportivă a jucătorilor nu numai că nu urma o curbă ascendentă ci mai mult, ea scădea aproape total pînă la reluarea campionatului. Din această cauză, echipele nu erau cu nimic mai bine pregătite în retur, iar sfîrşitul campionatului nu-i găsea pe jucători în perioada unui grad înalt de pregătire. Dimpotrivă, continuîndu-şi activitatea sportivă în diferite forme de-a lungul verii, jucătorii obţineau o mai bună pregătire către sfîrşitul turului (toamna).

Datorită întreruperii de care am amintit, întîlnirile internaţionale programate de obicei în perioada mai-octombrie nu coincideau cu perioada celei mai bune forme sportive şi aceasta împiedica obţinerea unor bune rezultate pe tărîm internaţional.

Acest lucru era valabil atît pentru fotbal cît şi pentru handbal, baschet sau volei. La rugbi situaţia se prezintă diferit, aşa cum se va vedea în continuare.

3. Tot datorită transformărilor radicale survenite în activitatea de cultură fizică şi sport, prin înfiinţarea asociaţiilor sportive şi a numeroaselor colective sportive din întreaga ţară, lărgirea bazei materiale de practicare a sportului ca şi răspîndirea activităţii sportive în rîndurile tineretului şi a tuturor oamenilor muncii a necesitat alocarea unor sume deosebit de mari şi întocmirea unor bugete însemnate în folosul activităţii sportive. În perioada aceea, imediat după anul 1944, disputarea campionatelor după formula toamnă-primăvară, intrînd în cuprinsul a doi ani bugetari, însemna (datorită necontenitelor transformări) crearea unor mari dificultăţi în planificarea bugetelor sportive. Nu putem spune că pentru a uşura munca administrativ-financiară, dar putem afirma că pentru a putea face faţă nevoilor mereu sporite de ordin material, disputarea campionatelor după formula primăvară-toamnă, incluzîndu-se în cadrul aceluiaşi an bugetar, venea în sprijinul desfăşurării în bune condiţii a activităţii sportive.

Vremea de care am amintit a trecut de mult şi faţa lucrurilor s-a schimbat. Pe întreg cuprinsul ţării au apărut în anii regimului de democraţie populară, săli de sport încăpătoare în care activitatea sportivă continuă cu folos în tot timpul iernii. Sportivii noştri nu încetează pregătirea lor de-a lungul întregului an. Progresul de la an la an, nu numai că a devenit posibil, dar s-a realizat în salturi calitative deosebit de însemnate. Despre diferenţa de valoare între echipele şi sportivii noştri de performanţă din trecut şi de astăzi vorbesc de la sine cifrele performanţelor şi rezultatelor obţinute pe tărîm internaţional.

Datorită noilor condiţii de desfăşurare a activităţii sportive din ţara noastră, problema formulei de disputare a campionatelor la jocuri sportive se pune iarăşi în discuţie. Considerăm că motivele justificate care au stat la baza introducerii formulei primăvară-toamnă, nu mai sînt actuale, nu mai corespund cerinţelor şi în momentul de faţă formula aceasta nu serveşte ridicării necontenite a valorii echipelor şi sportivilor noştri fruntaşi.

In urma unei analize temeinice ne putem da seama că această formulă a constituit numai o etapă în dezvoltarea sportului nostru de performanţă şi că în prezent menţinerea ei ar constitui o frînă tocmai în calea acestei dezvoltări. Ceea ce a fost bun cîndva, a devenit astăzi un balast şi nu trebuie să ezităm prea mult pentru a-l îndepărta.

Analizînd situaţia necorespunzătoare a formulei de disputare a campionatului, antrenorii şi tehnicienii fotbalului s-au pronunţat în favoarea formulei toamnă-primăvară.

Vechile argumente au căzut. Condiţiile de practicare a activităţii sportive în timpul iernii ca şi noile principii de pregătire a sportivilor de performanţă de-a lungul anului, bazate pe cercetări ştiinţifice, care ne-au fost împărtăşite nouă din experienţa sportului sovietic, au eliminat întreruperea totală a antrenamentelor în lunile decembrie-martie.

In felul acesta, sportivii noştri pot obţine o pregătire temeinică pînă în perioada jocurilor cu echipele străine (iunie-septembrie).

Stabilitatea actuală a activităţii sportive (în ceea ce priveşte organizarea ei) face ca posibilitatea întocmirii şi planificării din vreme a bugetelor sportive să existe şi desfăşurarea campionatului toamnă-primăvară să nu mai constituie o dificultate în această privinţă chiar dacă intră în cuprinsul a doi ani bugetari.

Ziarul „Sportul Popular" a publicat nu de mult un articol semnat de Petre Gaţu, în care se analizează actuala formulă de disputare a campionatului de fotbal, arătîndu-se că aceasta nu mai corespunde în primul rînd datorită condiţiilor de climă specifice ţării noastre şi anume:

a) timpul nefavorabil din lunile februarie—martie influenţează negativ desfăşurarea procesului de instruire în perioada pregătitoare precum şi finalul marilor competiţii (noiembrie—decembrie);

b) din cauza desfăşurării pregătirilor pe timp nefavorabil în perioada pregătitoare, nu se poate rezolva problema omogenizării echipei, în special a jucătorilor vechi cu cei noi introduşi în formaţie;

c) perioada de refacere pentru jucători nu corespunde necesităţilor şi concediilor de odihnă;

d) se aglomerează programul intern şi internaţional iar sezonul internaţional nu corespunde cu cel al multor ţări din Europa.

Articolul arată că problemele sînt aceleaşi pentru Cehoslovacia şi Republica Populară Romînă şi argumentează în favoarea schimbării formulei de disputare a campionatului prin:

— posibilitatea unei mai bune instruiri;

— posibilitatea întocmirii judicioase a calendarului sportiv internaţional şi intern;

— posibilitatea disputării pe timp favorabil a jocurilor de la sfîrşitul campionatului.

Găsim foarte întemeiate argumentele aduse în sprijinul formulei de disputare a campionatului toamnă—primăvară şi adăugăm la acestea cîteva pe care le-am cercetat în domeniul handbalului, dar care sînt comune ambelor discipline. Astfel:

1. În momentul de faţă, continuitatea în pregătirea sportivilor este mai mare, mai uniformă în perioada septembrie—iunie (care include lunile de iarnă) decît în perioada martie—noiembrie. Privind superficial afirmaţia poate să pară un paradox. Nu trebuie uitat însă că în prezent toţi sportivii fruntaşi îşi continuă antrenamentele în tot timpul iernii în săli şi în aer liber (iarna trecută la Tg. Mureş s-a jucat chiar fotbal în sală). În schimb, în lunile de vară, concediile de odihnă şi perioada propice refacerii sportivilor surmenaţi sau accidentaţi contribuie mai mult la încetarea activităţii (chiar dacă numai pentru o perioadă relativ scurtă) şi la împrăştierea temporară a jucătorilor din majoritatea echipelor. Şi este de preferat desigur continuitatea în cadrul aceluiaşi campionat decît între un campionat şi altul.

2. Problema jucătorilor studenţi şi elevi nu ar mai provoca decalajul de formă între tur şi retur observat în prezent la multe echipe. Vara, elevii şi studenţii sînt obligaţi să înceteze pregătirile fie datorită obligaţiilor profesionale (practică, catedră specială) fie datorită plecării din localitatea în care studiază (cînd locuiesc în altă localitate). De asemenea, absolvenţii părăsesc echipa în toamnă cînd sînt repartizaţi în producţie şi înlocuirea lor duce la lipsa de omogenitate a formaţiei. Uneori aceeaşi problemă se pune şi pentru echipele militare. Este cunoscut faptul că o echipă care nu poate prezenta acelaşi efectiv de-a lungul unui întreg campionat nu poate obţine progrese însemnate.

Ultimele etape din cadrul campionatului cuprind în general jocurile cele mai disputate pentru cîştigarea titlurilor, pentru ocuparea unui loc cît mai bun în clasament sau pentru evitarea retrogradării. În aceste jocuri, sportivii trebuie să se găsească în forma lor cea mai bună pentru a putea face faţă cu succes luptei deosebit de dîrze care caracterizează sfîrşitul campionatelor. Aceste ultime etape, desfăşurîndu-se pe timp favorabil la un nivel cît mai înalt, contribuie la obţinerea formei sportive maxime tocmai în preajma sezonului internaţional.

Am revenit intenţionat asupra acestei probleme valabilă şi la fotbal, dar mai ales la handbal şi cu deosebire la handbalul feminin. Handbalul feminin s-a afirmat din ce în ce mai puternic peste hotare culminînd în acest an cu cîştigarea campionatelor mondiale. Cucerirea unui titlu de campion mondial se obţine fără îndoială deosebit de greu, dar cu atît mai grea este menţinerea lui. În sprijinul menţinerii acestui titlu avem datoria să facem tot ce este posibil pentru ca jucătoarele noastre să-şi ridice necontenit valoarea sportivă. Disputarea campionatului după formula toamnă—primăvară vine să sprijine acest lucru. Ultimele etape din cadrul returului se vor disputa pe timp favorabil, fapt care ar face să se ridice valoarea jocurilor şi valoarea individuală a jucătorilor contribuind prin aceasta la apărarea cu succes a prestigiului cucerit pe tărîm internaţional cu preţul atîtor eforturi. Considerăm chiar că dacă propunerile ar fi venit mai din timp, era nimerit ca încă din acest an să se adopte noua formulă, aceasta în special în vederea întrecerilor care urmează să se desfăşoare în anul viitor în cadrul celui de al VI-lea Festival de la Moscova.

În mod special pentru handbal, campionatul desfăşurat după formula toamnă—primăvară este preferabil şi datorită faptului că prin competiţiile

de handbal redus care se organizează pe timpul iernii în sală, se realizează o foarte bună continuitate în activitatea sportivă a jucătorilor. Legătura între tur și retur realizată iarna prin handbalul de sală constituie un factor important în obținerea unui înalt grad de pregătire a jucătorilor noștri înaintea începerii sezonului internațional. Problema nu se poate pune la fel și pentru formula primăvară—toamnă. Legătura între tur și retur nu se poate realiza atît de bine în timpul verii deoarece, din motivele arătate, echipele se descompletează iar competițiile de handbal pe teren redus nu reușesc să angreneze pe toți jucătorii de handbal de cîmp.

În ceea ce privește baschetul și voleibalul, aceste două discipline au un specific diferit de fotbal și handbal.

Baschetul este un sport de sală. Practicarea lui în aer liber prezintă unele deficiențe care fac să scadă spectaculozitatea jocului. În primul rînd, pentru că podeaua de scînduri a sălilor este favorabilă executării diferitelor procedee tehnice specifice: dribling, schimbări de direcție, fente de pornire, opriri bruște, porniri rapide. Jucătorii execută cu mai multă îndemînare și ușurință aceste procedee pe podea de scînduri decît pe zgură. Soluția cu podium de scînduri pe teren în aer liber nu dă rezultate satisfăcătoare, deoarece pe timp de ploaie, podeaua devine alunecoasă și stînjenește desfășurarea jocului. Afară de aceasta în aer liber scade însăși spectaculozitatea jocului, datorită terenului de dimensiuni reduse, în care acțiunile deosebit de rapide ale jucătorilor „se pierd" din cauza spațiului mare înconjurător. La fel ca la handbalul de sală, fazele rapide ale baschetului cîștigă în spectaculozitate atunci cînd jocul se desfășoară în sală, unde viteza, forța și îndemînarea jucătorilor sînt mai evidente.

În al doilea rînd, campionatul disputat în sală după formula primăvară—toamnă presupune între tur și retur o pauză de patru—cinci luni total neprielnică pregătirii sportivilor. Un campionat de baschet disputat în sală din toamnă pînă în primăvară oferă avantajul deosebit al continuității competiției.

În urma discuțiilor referitoare la formula de disputare a campionatului european în anii viitori (s-a propus sistemul turneu tur-retur pe durata unui an sau doi, timp în care fiecare reprezentativă să se întîlnească cu toate celelalte participante), problema continuității competiției în sprijinul unei bune pregătiri a echipelor și deci și a componenților reprezentativei noastre este cu atît mai importantă.

Formula toamnă—primăvară ar face totodată să se reducă necesitatea pregătirilor de lungă durată în preajma unor întîlniri internaționale.

În cadrul Comisiei centrale și al Colegiului central de antrenori de volei, s-a discutat de asemenea formula de disputare a campionatului. Aceleași probleme: continuitatea competiției, obținerea formei sportive maxime în pragul întîlnirilor internaționale, perioadă de întrerupere prielnică tratamentelor sportivilor, posibilitatea de alcătuire a unui bogat program internațional pentru echipa reprezentativă și pentru echipele de colectiv. În plus, problema taberelor de pregătire pentru juniori și tineret, tabere care se pot organiza mai ușor în timpul verii, (ca și la fotbal,

handbal şi baschet de altfel). Toate acestea pledează pentru introducerea şi la volei a formulei de campionat toamnă—primăvară.

La rugbi, situaţia se prezintă cu totul altfel. Argumentul hotărîtor pentru menţinerea în campionat a formulei primăvară—toamnă, este faptul că perioada octombrie—aprilie este preferată de reprezentativele străine mai puternice (Anglia, Ţara Galilor, Franţa) pentru programarea întîlnirilor internaţionale.

Campionatul disputat din primăvară pînă în toamnă oferă jucătorilor de rugbi ai reprezentativei noastre posibilitatea să se găsească în cea mai bună formă sportivă la sfîrşitul returului, deci înaintea sezonului internaţional. Prestigiul cîştigat pe tărîm internaţional de rugbiul romînesc ne obligă fără îndoială să ţinem seama de acest puternic argument cu atît mai mult cu cît condiţiile de climă specifice ţării noastre nu constituie un motiv temeinic pentru rugbi în favoarea schimbării formulei actuale de disputare a campionatului.

Sub îndemnul dorinţei de continuă afirmare a sportului romînesc peste hotare, socotim că în sprijinul ridicării necontenite a valorii reprezentativelor ţării noastre de fotbal, handbal, baschet şi volei am aduce o contribuţie însemnată prin introducerea sistemului de disputare a campionatului după formula toamnă—primăvară. Nu trebuie să uităm că baza unei cît mai temeinice pregătiri o alcătuieşte — din punct de vedere organizatoric — campionatul primelor categorii către care trebuie să ne îndreptăm atenţia pentru a-l aduce la un cît mai înalt nivel. Aşa cum se discută de fapt în prezent în cadrul comisiilor centrale ale disciplinelor menţionate mai sus, s-ar putea organiza în primăvara anului 1957 competiţii tranzitorii urmînd ca în toamnă să înceapă campionatul pe anul 1957—1958.

Indiferent de soluţiile care se vor adopta, frămîntarea problemei de către toţi antrenorii şi tehnicienii noştri constituie ea însăşi un fapt pozitiv în dezvoltarea sportului nostru de performanţă.

Să facem ca succesele obţinute de ani de zile de echipa noastră feminină de tenis de masă, recenta afirmare a reprezentativei noastre feminine de handbal, precum şi cele cîteva strălucite performanţe atletice în fruntea cărora se situează recordul mondial al Iolandei Balaş, să nu rămînă exemple izolate ci să fie urmate de toate celelalte discipline sportive, drum pe care deja se îndreaptă rugbiul şi tenisul de masă masculin.

Proba de pistol în pentatlonul modern

Dr. ZOLTÁN DEÁK
maestru al sportului

Pentatlonul modern este alcătuit din cinci ramuri de sport cu caracter aplicativ: proba de călărie pe distanța de 2.500—5.000 m cu 25—30 obstacole; proba de scrimă—sabie; proba de pistol viteză pe distanța de 25 m; înotul pe distanța de 300 m liber și crosul pe distanța de 4000 m, eșalonate pe timp de 5 zile.

Pentatlonul modern a luat naștere după reînființarea Jocurilor Olimpice de către Coubertin, în anul 1896. Primul regulament l-au elaborat suedezii în anul 1910 și i-au dat un caracter aplicativ, inspirîndu-se din povestea unui ostaș care îndeplinește o misiune de luptă.

Deși are un trecut relativ scurt, totuși prin caracterul lui multilateral și nivelul tehnic înalt la care se dispută, pentatlonul modern s-a făcut cunoscut și s-a răspîndit în rîndurile tineretului. Calitățile pe care le dezvoltă sînt foarte folositoare: călăria dezvoltă în mare măsură curajul, orientarea rapidă și inițiativa; scrima și tirul oțelesc nervii, dezvoltă reflexele, îndemînarea și stăpînirea de sine; înotul și crosul măresc rezistența, forța și viteza. Pe lîngă cele de mai sus, cei care practică această disciplină trebuie să dispună de o voință fermă și un simț de răspundere foarte dezvoltat.

In articolul de față, ne vom opri asupra uneia din probele tehnice care compun pentatlonul modern, și anume tirul cu pistolul.

Proba de tir se dispută după călărie și scrimă, înaintea înotului și a crosului. Este o probă specifică, care nu apare în programul tirului sportiv. Se compune din 20 de focuri, în patru serii de cîte cinci, permițîndu-se două focuri de reglaj, imediat înaintea primei serii. Tragerea se face pe ținte reprezentînd siluete complet negre sau albastre, cu limitele zonelor roșii sau albe. Inălțimea țintelor este de 160 cm, lățimea de 45 cm. Zona de zece are 10/15 cm, zona de 9 are 30/20 cm etc. Distanța de tragere este de 25 m, distanță stabilită în 1911 la Congresul Comitetului Olimpic Internațional la Budapesta. Timpul de tragere pentru fiecare foc este de 3 secunde, după care urmează o pauză de 10 secunde, în care timp siluetele sînt invizibile. După terminarea seriei de cinci focuri, urmează semnalizarea și verificarea rezultatelor obținute.

Trăgătorul care va totaliza 195 de puncte din 200 posibile, va primi 1000 de puncte în clasamentul general al celor cinci probe. Orice punct sub sau peste această cifră, are o valoare de 20 de puncte. (Ex. 196—1020; 194—980; 145—0).

Pentatlonul modern impune mari cerinţe pregătirii sportivului în toate ramurile de sport cuprinse în complex, inclusiv tirul.

Pentru îmbunătăţirea rezultatelor la tragere, este nevoie de un antrenament sistematic, de-a lungul unei perioade îndelungate, de un sistem nervos bine echilibrat şi de o serie întreagă de cunoştinţe în legătură cu tirul în general.

Articolul de faţă are ca scop completarea acestor cunoştinţe cu cîteva noţiuni în legătură cu pregătirea pentatloniştilor şi comportarea lor în concurs.

Întreţinerea, utilizarea şi repararea armamentului

Pentatlonistul trebuie să cunoască foarte bine arma şi muniţia cu care va susţine proba respectivă, defecţiunile cele mai frecvente ale acestora, cauzele şi modul de eliminare a acestor defecţiuni.

Arma întrebuinţată poate să fie pistol sau revolver automat (sau lovitură cu lovitură), cu trăgaci deschis şi gardă. Crosele ortopedice şi dubla detantă nu sînt admise de regulament. Pentatloniştii noştri întrebuinţează diversele tipuri ale pistoalelor automate Walther şi Hämmerli.

Muniţia admisă în concurs este cartuşul cu tub. Marea majoritate a pentatloniştilor noştri întrebuinţează cartuşe scurte.

Regulamentul concursului de tir prevede eventualitatea defecţiunilor de armament şi muniţie. Cele de muniţie nu sînt penalizate şi focul se va repeta printr-o lovitură suplimentară; dacă însă lovitura greşită provine din cauza armei, trăgătorul nu are dreptul la lovitură suplimentară. Cunoaşterea acestor defecţiuni este deci necesară şi de aceea le vom enumera pe cele principale, precum şi modul în care se pot evita sau remedia.

Cartuşul nu ia foc. Această defecţiune se produce atunci cînd percutorul este scurt sau rupt, pistolul este necurăţat, sau cartuşul este defect. În cazul acesta trebuie curăţat pistolul, înlocuit cartuşul sau piesa necorespunzătoare.

Defecţiunea de alimentare poate cauza deformarea buzelor încărcătorului, sau slăbirea arcului de alimentare. Se recomandă ca încărcarea şi descărcarea cartuşelor să se facă cu multă atenţie şi fără sforţare, întrucît deformarea buzelor încărcătorului poate împiedica buna funcţionare a procesului de alimentare automată.

Închizătorul prinde tubul la revenire, cînd încărcătura cartuşului este mai slabă. Cu retragerea maximă a chiulasei cade tubul prins.

Tubul nu iese din ţeavă. Această defecţiune se produce atunci cînd crapă tubul sau nu este uns cartuşul. În cazul acesta împingem tubul prin faţă cu vergeaua.

Închizătorul nu închide perfect dacă a slăbit arcul de la chiulasă sau mişcarea ei este împiedicată. În cazul acesta împingem închizătorul cu palma stîngă la locul lui.

Dacă explozia a fost slabă, imediat descărcăm şi trecem vergeaua prin ţeavă, pentru că se poate întîmpla ca proiectilul să fi rămas pe ţeavă. În situaţia aceasta, trăgînd al doilea foc, putem provoca accidente grave.

Regulamentul concursului dă dreptul trăgătorului la pregătirea şi utilizarea unui pistol de rezervă. În concursuri, dacă nu putem rezolva imediat aceste defecţiuni, putem schimba pistolul cu cel de rezervă.

Pregătirea tehnică are ca scop asigurarea bunei funcţionări a materialelor şi constă într-o conştiincioasă şi continuă întreţinere în bună stare a pistolului precum şi în asigurarea rezervelor de piese fragile (percutor, arcuri, cătări, lame de înălţător, etc.). La aceasta se mai adaugă şi executarea anumitor transformări (în limita prescripţiilor regulamentare) care pot asigura atingerea performanţelor maxime, de exemplu modificarea greutăţilor, alegerea dimensiunilor de cătare şi înălţător, culori, etc.

În vederea obţinerii unor performanţe cît mai bune este necesar să se respecte principiile de bază în ceea ce priveşte poziţia de tragere.

Poziţia de tragere

Unul dintre elementele de bază este poziţia de tragere. Această poziţie ca să fie corectă trebuie să fie relaxată, şi să folosească în cea mai mare măsură sprijinul pe care-l oferă sistemul osos, acesta fiind singurul care nu-şi schimbă dimensiunile în timpul tragerii. O anumită poziţie valabilă pentru toţi trăgătorii, nu există. Poziţia cea mai frecventă este cea cu picioarele depărtate, în funcţie de conformaţia fiecăruia, în aşa fel încît planul care trece prin umeri şi călcîie să fie perpendicular pe linia formată de numerele verticale de pe ţintă. Distanţa dintre tălpi trebuie deci să fie de aproximativ 40—50 cm întrucît musculatura membrelor inferioare nu suferă o întindere prea mare în această poziţie. Greutatea corpului e repartizată egal pe ambele picioare. Pentru evitarea înclinărilor laterale, vom căuta ca centrul de greutate să cadă la mijlocul distanţei dintre tălpi. Experienţa arată că centrul de greutate plasat pe linia călcîielor provoacă o instabilitate a poziţiei. Abdomenul îl proiectăm puţin înainte, iar umărul stîng îl lăsăm în jos, aplecîndu-ne uşor spre spate, ca să dăm oarecum braţului susţinător de pistol un sprijin şi o contra greutate. Astfel vom angrena şi musculatura spatelui în susţinerea braţului, asigurînd pe de altă parte ochiului o poziţie care să faciliteze ochirea. Poziţia coloanei vertebrale este mai naturală în acest caz.

Controlul poziţiei corecte se face astfel: ridicăm pistolul şi luăm linia de ochire pe centru, apoi fără a coborî mîna, întoarcem capul spre stînga. După scurt timp, revenim şi controlăm linia de ochire. Dacă aceasta se menţine pe cercul 10, poziţia a fost luată corect, dacă nu, trebuie corectată. Această corectare o vom executa prin modificarea poziţiei picioarelor. După ce am găsit poziţia corectă, este util să însemnăm pe stand urma picioarelor, pentru ca revenirea să fie mai uşoară.

Poziţia braţului cu pistolul. În repaus, braţul cade liber, cotul atingînd corpul; mîna se află în prelungirea antebraţului.

La ridicare, braţul se mişcă tot în planul de tragere şi se îndreaptă spre ţintă pe drumul cel mai scurt. În poziţia descrisă, mişcarea aceasta se poate executa fără efort şi natural, dar în alte poziţii devine greoaie şi găsirea liniei de ochire va fi mult mai dificilă.

Poziţia capului trebuie să fie naturală, fără a-l apleca înainte sau înapoi. Întoarcerea capului o vom face pînă ce ochiul se va situa în planul de tragere.

Poziţia braţului liber. Braţul susţinător al pistolului, exercită o putere de înclinare în planul lateral al corpului, care se poate uşor echilibra prin ridicarea braţului stîng la înălţimea umărului. Această poziţie însă, din cauza oboselii, nu o putem menţine mult timp. De aceea este cel mai nimerit ca braţul stîng să atîrne în jos, sau să fie ţinut relaxat cu mîna în buzunar.

Fortificarea musculaturii care deserveşte tragerea se poate obţine prin practicarea sporturilor ajutătoare (înot, alergare, schi şi gimnastică). Întrucît în pentatlonul modern sînt incluse unele din aceste ramuri de sport, nu le mai întrebuinţăm ca pregătire specială.

Recomandăm însă cîteva exerciţii care se pot practica în timpul liber, acasă, fără a necesita amenajări sau aparate speciale.

Exerciţii pentru poziţia de tragere

Pentru întărirea musculaturii braţului şi mărirea mobilităţii articulare, recomandăm spre executare dimineaţa şi seara, împreună cu exerciţiile de ridicare a pistolului şi declanşare a focului următoarele exerciţii:

1. Rotări de braţe, cu braţele întinse; aceeaşi cu pistolul în mînă sau cu un alt obiect cam de aceeaşi greutate (un fier de călcat spre exemplu).
2. Ridicarea braţelor lateral şi rotări din articulaţiile pumnilor în ambele sensuri; aceeaşi ţinînd pistolul sau o greutate.
3. Braţele înainte, ţinînd în mîini un baston de care atîrnă legată cu o sfoară o greutate de cca. ½ kg. În poziţia aceasta răsucim bastonul între palme pînă se ridică greutatea la înălţimea umerilor.
4. Comprimarea unei mingi în pumni, cu repetări numeroase.

Priza. Un alt element foarte important în obţinerea unei lovituri de valoare maximă, este priza. Priza greşită a pistolului, poate să menţină încordată musculatura, ceea ce va duce la obosirea rapidă, iar poziţia ei anormală va provoca devieri la dreapta sau stînga. Priza este corectă cînd mediana unghiului format de degetul mare şi degetul arătător, corespunde cu axul ţevii şi cu prelungirea braţului.

Priza pe mînerul pistolului trebuie să fie fermă, dar nu o strîngere crispată care să provoace un tremur al mîinii. Ea trebuie luată cît mai sus posibil, în apropierea axului ţevii, cu degetul mare întins pentru a obţine eliminarea devierilor laterale. Rolul degetelor mijlociu, inelar şi mic, (în cazul unei prize ferme) este evitarea mişcării în sus, în momentul declanşării. Degetul arătător nu ia parte la priză.

Regulamentul nu permite întrebuinţarea croselor cu sprijin, de aceea (în special la începători) această priză suferă schimbări ce se vor manifesta prin grupări diverse, în special laterale, pe ţintă. Recomandăm marcarea prizei corecte pe podul palmei, pînă la deprinderea prizei corecte. Verificarea prizei se poate face prin ridicarea pistolului spre ţintă, linia de ochire trebuind să corespundă cu centrul ţintei.

În momentul cînd braţul şi mîna au obosit (după terminarea seriilor), vom pune jos pistolul, relaxînd mîna, strîngînd şi desfăcînd degetele,

pînă cînd circulaţia revine la normal. Musculatura braţului şi a antebraţului o relaxăm prin îndoiri, întinderi şi rotări de braţe.

Mişcarea excesivă a cătării este o greşeală care nu provine numai din oboseala mîinii, ci şi din alte cauze, cum ar fi: balansarea corpului, cînd centrul de greutate cade pe linia călcîielor; mişcarea braţului din umăr, care este mult mai amplă decît cea a corpului; mişcări provenite din pulsaţia sîngelui în artere, care se manifestă prin mişcări specifice, gen tremurat (această mişcare se amplifică atunci cînd pulsaţia este mărită din cauza emoţiilor).

Nu se pot elimina complet aceste mişcări dar printr-un antrenament conţinînd exerciţiile ajutătoare de mai sus, exerciţii de ridicare a pistolului şi declanşare a focului, practicate conştiincios şi cu regularitate, precum şi cu o poziţie corectă, le putem diminua, sau mai bine zis, le putem stăpîni.

Trebuie acordată o importanţă deosebită ridicării pistolului din poziţia iniţială la linia de ochire. Cu atenţia încordată vom aştepta momentul cînd se vor întoarce siluetele, pentru a putea porni imediat.

Proba de pistol din cadrul pentatlonului o putem considera fie o probă de precizie scurtată, fie una de viteză prelungită. De aici provin cele două procedee practicate la ridicarea pistolului. O parte dintre trăgători ridică braţul foarte repede, ca să aibă cît mai mult timp la dispoziţie pentru ochire; alţii dimpotrivă, ridică braţul foarte lent, cu elementele de ochire pregătite pe parcurs şi declanşează focul din mers, fără a opri pistolul pe decar, (stil tir tempo).

Este foarte greu de discutat avantajele sau dezavantajele acestor procedee, fiindcă sînt individuale. Ambele procedee sînt practicate de către trăgători de mare valoare internaţională. După părerea noastră soluţia optimă este între aceste două feluri de ridicare. Adică, pornirea să fie rapidă, hotărîtă, dar cu elementele de ochire pregătite. Se ridică pistolul din ce în ce mai încet spre ţintă, se opreşte şi ochind corect, se declanşează focul liniştit, prin îndoirea progresivă a degetului arătător.

Pentru perfecţionarea acestei mişcări, trebuie executate cu regularitate exerciţii de ridicare a pistolului şi declanşare a focului. Durata şi numărul lor este în funcţie de fiecare sportiv. In primele două săptămîni recomandăm să se execute aceste exerciţii 10' pînă la 15' (cam 30 ridicări) pe zi, mai tîrziu ajungîndu-se la jumătate de oră (cu 50 ridicări) pe zi. In timpul executării acestui exerciţiu concentrarea să fie aceeaşi ca la concurs, pentru a evita superficialitatea ce se va manifesta chiar şi la tragerile de efect, prin împrăştierea grupajului. Exerciţiile de ridicare a pistolului şi declanşare a focului se pot efectua acasă, în cameră, la lumină potrivită, pe ţinte reduse. In cadrul antrenamentelor şi la concursuri, aceste exerciţii servesc drept încălzire.

Mulţi trăgători şi pentatlonişti consideră aceste exerciţii ca o pierdere de timp. Pentatloniştii însă, au neapărat nevoie de aceste exerciţii, întrucît antrenamentele multiple cu acest fel de exerciţii reduc timpul de antrenament pe poligon.

Ochirea. După terminarea mişcării de ridicare, urmează o altă fază importantă, ochirea, care începe încă din poziţia iniţială (cu braţul

în jos). Potrivim elementele de ochire şi după aceea ridicăm pistolul. La ridicare evităm devierile laterale şi ajungînd la înălţimea ţintei, controlăm numai înălţimea. Asta nu o putem obţine decît în cazul în care linia de miră este în prelungirea naturală a braţului (poziţia de pornire cu încheietura pumnului uşor frîntă în sus). Elementele de ochire astfel potrivite, vor fi proiectate pe punctul ochit, unde urmează să facem corectările necesare, mişcînd pistolul din umăr (şi nu din încheietura mîinii), înainte de declanşare.

În pentatlon, la proba de tir se întrebuinţează ochirea la baza zonei de zece, sau „punct ochit, punct lovit". Ochirea se poate efectua în două feluri : închizînd un ochi, ochim cu celălalt deschis, sau ochim menţinînd amîndoi ochii deschişi. E recomandabil ca începătorii să se obişnuiască de la început cu al doilea sistem de ochire, pe motivul că inervaţia dublă specifică ochiului, produce deformarea imaginii, în cazul cînd închidem unul dintre ochi.

Declanşarea focului. Elementul principal al probei de pistol îl constituie declanşarea corectă a focului la momentul potrivit. Declanşarea corectă prezintă o importanţă majoră faţă de elementele precedente, deoarece ochirea corectă şi respiraţia nu asigură încă o lovitură precisă. Un fapt important este îndoirea progresivă şi liniştită a arătătorului.

În poziţia de tragere, cu linia de ochire luată, presiunea mîinii asupra pistolului este egală în ambele părţi. Apăsarea mai puternică dintr-o parte, deviază focul în partea cealaltă. Ridicînd pistolul cu o priză corectă, cu elementele de ochire potrivite, pînă la linia de ochire, vom rupe totodată şi prima piedică. Ajungînd la punctul ochit, ochirea şi declanşarea se vor face în acelaşi timp. Sînt foarte puţini concurenţi care ţin pistolul nemişcat în timpul declanşării, cătarea descriind de obicei o linie frîntă în jurul punctului ochit. În general, începătorii au tendinţa de a executa separat ochirea şi declanşarea.

Acţiunea degetului arătător se va efectua în axul braţului întins, cu o presiune progresivă pînă la ruperea piedicii. Dacă linia de ochire s-a îndepărtat de punctul ochit, degetul arătător rămîne nemişcat, cu prima piedică luată, pînă în momentul cînd linia de ochire a regăsit punctul ochit, urmînd a-şi continua acţiunea pînă la ruperea piedicii. Procedînd astfel, smucim trăgaciul şi provocăm devierea loviturilor faţă de punctul ochit.

Chiar şi începătorul trebuie să cunoască poziţia loviturii după felul cum a declanşat şi a văzut elementele de ochire.

Greşeli şi remedeirea lor

Greşelile frecvente care pot cauza devierea loviturilor faţă de punctul ochit pot fi: tehnice, atunci cînd pistolul nu este bine reglat în raport cu lumina şi condiţiile poligonului. În cazul acesta vom face reglajul, luînd ca bază lumina optimă, adică lumina de zi, atunci cînd norii sînt înalţi şi uniformi şi refractează lumina soarelui egal şi plăcut, ceea ce convine oricărui ochi. Reglăm pistolul în aşa fel, încît grupajul să fie în mijlocul decarului. Trebuie să cunoaştem deci procedeele prin care

putem grupa loviturile în cercul 10 în orice condiţii de lumină sau atmosferice. Aceste procedee sînt înşurubarea aparatelor de ochire şi mutarea punctului ochit.

In primul caz, deşurubăm şurubul lateral de la cătare, executînd astfel ridicarea sau coborîrea cătării pentru reglaj vertical. Pentru reglare pe orizontală, la început trebuie să deşurubăm şurubul lateral de la înălţător, din direcţia în care vrem să mutăm lama, ca pe urmă să strîngem şurubul din partea cealaltă. Atît la cătare, cît şi la lama înălţătorului este bine să notăm poziţia iniţială, pentru a avea totdeauna un punct de reper.

Reglarea pistolului, prin înşurubarea aparatelor de ochire, trebuie să fie foarte bine cunoscută atît teoretic cît şi practic de fiecare pentatlonist încît să nu se piardă nici un punct din cauza defecţiunilor tehnice.

In al doilea caz, cînd din motive tehnice nu putem executa mişcarea cătării sau a lamei, recurgem la mutarea punctului ochit. Atragem atenţia pentatloniştilor că această procedură nu se face decît în caz de forţă majoră, pentru că nu asigură aceeaşi precizie ca soluţia precedentă. Practic, se execută prin alegerea unui nou punct ochit, la egală distanţă faţă de deviere, în partea cealaltă a cercului 10. Pentru asta trebuie însă să avem multă experienţă şi să fim atenţi căci altfel, revenim mereu la felul clasic şi bine deprins al ochirii la bază şi greşim din nou loviturile.

Pregătirea materialelor şi comportarea în concurs

Incă din antrenamente trebuie să învăţăm că fazele componente ale tragerii cu pistolul trebuie executate în ordine cronologică. După o pregătire de acest fel concurentul va şti bine ce are de făcut în timpul probei, şi siguranţa aceasta îi va diminua mult emotivitatea.

Inaintea începerii concursului vom controla timpul prezentării pe faţă a siluetelor şi pauzele respective.

Dacă este posibil vom face cîteva ridicări şi declanşări pe ţinte mişcătoare, în timp ce trag ceilalţi trăgători.

Vom controla dacă elementele de ochire corespund în condiţiile de lumină existente. Dacă este necesar, vom face schimbările posibile şi ne vom încălzi la standul asigurat în acest scop. Cu 10'—15' înainte de probă, terminăm încălzirea şi ne odihnim.

După ce am ocupat locul de tragere, pregătim pe masă cele necesare (muniţia, uleiul, cîrpa de şters, şurubelniţa, pistolul de rezervă etc.). Căutăm poziţia corectă faţă de ţintă. Facem cîteva ridicări şi ochiri de control şi notăm locul găsit. Facem un ultim control pentru a vedea dacă lumina corespunde şi dacă aparatele de ochire sînt bine fixate. In sfîrşit, ne concentrăm atenţia exclusiv asupra participării noastre în concurs, trecînd încă o dată în revistă sarcinile care ne revin în vederea obţinerii unui rezultat bun.

In timpul probei scoatem încărcătorul, ştergem uleiul ars şi încărcăm numărînd conştiincios cele cinci cartuşe.

Introducem încărcătorul pînă pocneşte siguranţa. Armăm şi controlăm dacă am introdus cartuşul pe ţeavă.

Controlăm priza corectă, luăm poziţia, controlăm linia de ochire şi inspirăm adînc.

Ne concentrăm atenţia asupra siluetei cam la înălţimea cercului 10. Rostim : „gata", pornim, tragem focul, controlăm întoarcerea în scopul verificării timpului în care am tras. În pauza dintre focuri controlăm pistolul dacă a alimentat, prin deschiderea redusă a închizătorului, împingînd pe urmă la loc cu palma stîngă. Relaxăm puţin musculatura mîinii şi a braţului. Spre sfîrşitul pauzei, după 8"—9", reluăm priza fermă. Toate acestea le repetăm între focuri.

În timpul semnalizării, observăm locul loviturilor făcînd la nevoie corectările necesare.

★

Asigurarea odihnei necesare după efortul nervos depus în proba de scrimă constituie o problemă a pentatloniştilor. Important este somnul liniştit. Avînd în vedere că o uşoară oboseală nu influenţează defavorabil rezultatele tragerii, după proba de scrimă recomandăm participarea la un program de destindere (un program distractiv cu muzică, plimbare, etc.).

Folosirea preparatelor sedative pentru diminuarea nervozităţii este contraindicată.

Calmul, siguranţa şi încrederea nu pot fi date decît de o pregătire conştiincioasă şi verificarea acesteia în cît mai multe concursuri. Emoţiile de concurs ale unui pentatlonist nepregătit, bineînţeles că se amplifică prin faptul că este conştient de lipsurile personale. Un concurent bine pregătit se prezintă cu totul altfel (chiar dacă este un începător). Din momentul în care şi-a ocupat locul de tragere, execută tot ce are de făcut în mod ordonat şi face tot posibilul pentru a se prezenta la un nivel superior de pregătire. Se mişcă încet, calculat, pentru a-şi linişti organismul. Nu se interesează de rezultatele altora, nu poartă discuţii, ci se preocupă de pregătirea propriei sale probe. Atenţia lui nu scapă nici un amănunt şi se vede bine că ştie ce are de făcut. Caută să aibă tot timpul o ocupaţie, fapt care reduce în mare măsură emotivitatea.

Pentru a evita emoţia de concurs (tracul), trebuie să executăm mişcările bine cunoscute, hotărît şi ordonat. Fără putere de stăpînire, nimeni nu a cîştigat un concurs de tir. Nu trebuie exagerată importanţa concursului şi nici nu trebuie să se dea atenţie prea mare clasamentului general. Dacă reuşim să orientăm gîndirea noastră în felul acesta, vom reduce emotivitatea la un grad care nu mai prezintă un pericol pentru obţinerea unei performanţe. Să avem totdeauna în vedere că problema pe care trebuie să o rezolvăm nu este ceva necunoscut, întrucît am repetat-o de atîtea ori, cu succes, în decursul pregătirilor. În caz de rateu sau defectare a instalaţiei să ne păstrăm calmul ; punem pistolul pe masă şi ne retragem, restul fiind rezolvat de juriu.

În încheiere, trebuie să arăt că probele de pistol sînt în general destul de atrăgătoare. De aceea ar fi foarte important ca în vederea selecţionării unor noi elemente pentru pentatlon modern, precum şi pentru ridicarea nivelului de pregătire a celor consacraţi, să se introducă proba aceasta între probele oficiale de tir. Participarea tinerilor trăgători alături de maeştrii sportului, ar însemna un schimb preţios de experienţă şi ar uşura mult munca de pregătire, contribuind astfel la obţinerea unor rezultate înalte în proba de tir din cadrul pentatlonului.

Probleme actuale ale luptelor în țara noastră

Prof. ION CORNEANU
antrenor de stat

Examinînd activitatea la lupte în țara noastră, în ultima vreme se constată o creștere simțitoare în ceea ce privește caracterul de masă și angrenarea tineretului în practicarea luptelor clasice și libere.

Analizînd însă rezultatele nu se constată aceeași creștere. Față de cele obținute la Jocurile Olimpice din anul 1952 și Campionatele Mondiale de la Neapole din anul 1953 (trei locuri IV), ulterior nu se poate vorbi de o creștere a performanțelor. Competițiile de la începutul anului 1955 nu au demonstrat cu nimic o creștere a valorii luptelor din țara noastră (de ex.: întîlnirea cu reprezentativa Egiptului și Campionatele Mondiale de la Karlsruhe). Abia în a doua jumătate a anului 1955 rezultatele au început să fie din nou mulțumitoare (locurile II—III, la Festivalul de la Varșovia, locul I la Cupa Adriaticei la Pola și victoriile obținute în întîlnirile bilaterale cu R.F. Germană și Finlanda).

Oscilațiile în ceea ce privește comportarea luptătorilor noștri în întîlnirile internaționale trebuie să ne facă să gîndim cu multă seriozitate. Nu trebuie să se uite că lupta clasică este una din disciplinele sportive la care țara noastră candidează pentru locuri fruntașe în întrecerile din cadrul Jocurilor Olimpice de la Melbourne.

Creșterea prestigiului luptătorilor noștri pe plan internațional precum și rezultatele bune obținute la sfîrșitul anului 1955 au contribuit la îmbogățirea calendarului intern (campionatele pe echipe tur și retur) și internațional. De asemenea s-a căutat să se asigure întîlniri cu adversari cît mai valoroși.

În prima jumătate a anului 1956 am avut de susținut întîlnirile bilaterale cu Egiptul (3 întîlniri), R. Cehoslovacă (3 întîlniri), selecționata „Voivodina" (3 întîlniri) și am participat la Cupa Mondială de la Istambul, aceste întîlniri constituind o verificare a pregătirii pentru Jocurile Olimpice. Cu cît rezultatele obținute sînt mai ridicate, cu atît străduința cadrelor tehnice și a luptătorilor de a le îmbunătăți trebuie să fie mai mare.

Pentru rezolvarea acestor probleme este necesară o analiză temeinică care să scoată în evidență lipsurile și căile care pot duce la îmbunătățirea rezultatelor în anii următori.

Lipsurile care mai dăinuie încă în lupte și care vor fi arătate în articolul de față, pornesc chiar de la pregătirea în cadrul secțiilor colectivelor, continuîndu-se și în cadrul pregătirilor pentru întîlnirile internaționale.

Pregătirea fizică a luptătorilor noștri, deși în progres față de anii trecuți, lasă încă mult de dorit. Cu ocazia ultimelor competiții internaționale a ieșit mai mult ca oricînd în relief, lipsa unei dezvoltări corespunzătoare a calităților fizice de bază. Încă în anul 1952 antrenorii sovietici au semnalat la luptătorii noștri lipsa vitezei, rezistenței și în special a forței. Toată lumea a fost de acord cu acest lucru, dar nu s-au luat măsuri pentru remedierea acestor lipsuri. Și în momentul de față ne găsim cam în aceeași situație ca în anul 1952: lipsa forței de ridicare, de tracțiune și de apucare a adversarului. De asemenea, luptătorilor noștri le lipsește forța flexorilor degetelor, din care cauză adversarii desfac foarte ușor prizele acestora. Musculatura spatelui și a cefei este insuficient dezvoltată. Se observă și lipsa de rezistență în regim de viteză. Luptătorii noștri pot susține o întîlnire de 15 minute, dar într-un ritm lent, fără atacuri surprinzătoare pentru adversari.

Aceste lipsuri în pregătirea fizică provin de la pregătirea în cadrul colectivelor și cea din preajma întîlnirilor internaționale. Caracterul muncii de instruire-antrenament din colectiv, cu ciclul de 3 lecții săptămînale de antrenament pe saltea, nu poate asigura o dezvoltare a calităților fizice de bază și a calităților specifice luptelor. Intensitatea antrenamentelor este scăzută. Într-o ședință de antrenament din 120 minute un luptător lucrează

efectiv 25—30 minute. Se lucrează 10—15 minute încălzire, după care se trece la luptă pe saltea 15—20 minute. Deci, în cadrul unei asemenea lecţii de antrenament, problema calităţilor fizice nu poate fi rezolvată.

În cele 15—20 minute de luptă pe saltea, sportivul întîlneşte un partener avînd o forţă egală cu a sa. Prin mijloacele folosite în cadrul acestor şedinţe, forţa şi viteza nu pot fi îmbunătăţite. Rezistenţa specifică este singura care se măreşte prin astfel de antrenamente şi este eficace numai în lupta susţinută într-un ritm lent.

Antrenamentele speciale pentru pregătirea fizică sînt efectuate prea rar, creîndu-se intervale mari între mijloacele cu acelaşi obiectiv, fapt care frînează dezvoltarea normală şi continuă a calităţilor fizice.

Pentru o rezolvare cît mai bună a acestor probleme este bine ca la întocmirea planului de antrenament să se ţină seama de sarcinile perioadelor de pregătire şi să fie încadrat în plan şi programul de pregătire fizică, dîndu-i-se mai multă atenţie în perioada pregătitoare.

Pentru îmbunătăţirea calităţilor fizice, considerăm că este necesar ca în fiecare lecţie de antrenament, pe lîngă elementele de tehnică a luptei, să se lucreze şi pentru dezvoltarea forţei şi vitezei. Mijloacele utilizate în acest scop să fie cele mai apropiate de specificul luptei. De-a lungul întregului an este necesar să se păstreze un echilibru între antrenamentele cu caracter tehnic şi cele de pregătire fizică.

Pentru a mări intensitatea şi a elimina pauzele din timpul antrenamentului este bine ca antrenorii să împartă colectivul pe grupe de lucru cu sarcini precise. Considerăm că pentru a îmbunătăţi rezistenţa în regim de viteză, trebuie schimbat felul lucrului pe saltea. Lupta pe saltea să fie efectuată pe reprize a cîte 5—8 minute, iar cînd se observă o încetinire a ritmului, lupta se opreşte şi se reia numai după o pauză de revenire. Se pot schimba şi partenerii după cîteva reprize. Treptat, se poate ajunge pînă la 30—40 minute de lucru, într-un ritm accelerat.

Ca să ne putem da seama de progresele înregistrate în ceea ce priveşte calităţile fizice, este foarte important să se stabilească norme de control individuale şi pentru fiecare calitate în parte.

Tehnica. Analizînd din punct de vedere tehnic comportarea luptătorilor noştri în competiţiile interne şi internaţionale, s-a constatat că au destule părţi pozitive. Pe de altă parte însă au ieşit în evidenţă şi unele lipsuri care pentru a obţine rezultate mai bune trebuie eliminate.

Acestea se referă atît la lupta din picioare cît şi la lupta la parter.

1. *Sărăcia procedeelor tehnice.* S-a observat că luptătorii noştri au un bagaj redus de procedee tehnice, rezumîndu-se doar la un procedeu la parter sau la lupta din picioare.

Această sărăcie în procedee tehnice provine din faptul că antrenorii care lucrează cu începătorii, nu îi învaţă în egală măsură toate procedeele de bază în lupte, ca numai după ce au ajuns să le stăpînească bine pe toate, să treacă la specializarea unora dintre acestea, care se potrivesc calităţilor luptătorului respectiv.

2. *Unilateralitatea în procedeele tehnice şi poziţia de gardă.* Datorită unui bagaj redus de procedee, luptătorii noştri se mulţumesc cu folosirea unui singur procedeu în lupta din picioare sau la parter şi acesta pe o singură parte. Din această cauză sînt nevoiţi să aştepte 6 minute, pînă ajung la parter, pentru a executa procedeul preferat. În repriza de sus duc o luptă pasivă care atrage după sine penalizarea cu avertismente.

3. *Prizele* nu sînt bine închise şi cel mai mic dezechilibru duce la desfacerea lor, luptătorul rămînînd dedesubt sau chiar în pod (ex.: luptătorul Gheorghe Dumitru, atunci cînd execută salturile eliberează braţele adversarului).

4. *Lipsa de finalitate în acţiune.* Atît în lupta din picioare cît şi în cea la parter procedeele nu sînt executate pînă la capăt. Se încep acţiunile, iar momentele cele mai importante, cînd adversarii sînt puşi în situaţii critice şi ar trebui ca acţiunea să fie continuată pentru obţinerea tuşului, luptătorii desfac prizele, mulţumindu-se cu un punct sau două.

Aceste greşeli ne-au dezavantajat foarte mult la Cupa Mondială de la Istambul. Dacă de exemplu Sulţ ar fi continuat acţiunile şi ar fi cîştigat prin tuş s-ar fi clasat pe locul 3 sau 4.

5. *Nu se foloseşte suficient podul pentru atac.* Sînt unele procedee care se execută cu intrare în pod (aruncările peste piept); acestea însă nu sînt folosite de luptătorii noştri pentru că ei nu stăpînesc poziţia pod. Singurii care folosesc acest procedeu sînt Pîrvulescu şi Beluşica.

6. *Nu se folosesc combinații tehnice între două procedee.* De la începutul luptei se utilizează acțiunile preferate, adversarii observă care sînt acestea și iau poziția potrivită pentru apărare.

Una dintre cele mai mari greșeli a luptătorilor noștri, în lupta la parter, este faptul că se lasă apucați peste mijloc de către adversari și după aceea încearcă să scape prin mișcări grele sau fugă spre marginea saltelei. De cele mai multe ori însă, ei nu reușesc să scape. Din cauza acestei greșeli, Gheorghe Dumitru, Horvath Francisc și Belușica Marin au pierdut unele întîlniri la Istambul.

In întîlnirile cu finlandezii, egiptenii și cehii, acțiunile folosite de luptătorii noștri au fost șurubul de sus și „aufraiserul" din parter. De cele mai multe ori, ei întrebuințează aceste acțiuni fără să le ducă pînă la capăt, mulțumindu-se cu două puncte.

Practica ultimelor întîlniri ne-a arătat că atunci cînd au luptat pentru a cîștiga întîlnirile cu un singur punct au pierdut, iar atunci cînd nu s-au mulțumit cu două puncte, ci au continuat să atace, au cîștigat la diferență mare sau chiar prin tuș (cazul lui Pîrvulescu Dumitru la Istambul).

Cînd sînt dedesubt iar adversarii atacă, luptătorii noștri se mulțumesc cu apărarea, fără a căuta să contraatace prin diverse procedee pentru a trece deasupra. Din această cauză am pierdut mai multe meciuri în întîlnirile cu egiptenii.

Pentru a remedia aceste lipsuri considerăm necesare următoarele măsuri :

1. Efectuarea unui mare număr de antrenamente cu manechinul și repetarea acestora pînă ce execuția va fi bine însușită.
2. Folosirea în antrenamentele pe saltea a luptei sub formă de demonstrație.
3. Repetarea procedeelor cu un adversar dintr-o categorie de greutate inferioară.
4. Repetarea procedeelor în antrenamente de luptă cu temă impusă.
5. Insușirea de către începători a procedeelor de bază și specializarea ulterioară în cîteva procedee preferate.
6. Schimbarea adversarilor, pe cît posibil, de la o lecție de lucru pe saltea la alta.

Tactica. În lupte, problemele tactice sînt foarte multe și variate. Considerăm că cele mai importante sînt următoarele :

1. Alegerea unor combinații tehnice și tactice bine gîndite.
2. Folosirea părților slabe ale adversarului pentru axarea atacurilor pe aceste lipsuri.
3. Folosirea unor atacuri pe reprize a cîte 2—3 minute.
4. Studierea înainte de concurs, împreună cu sportivul, în cadrul unei ședințe a posibilităților de atac și de apărare ale adversarului. De asemenea să fie analizate procedeele de apărare ale luptătorului respectiv și indicate procedeele care pot fi folosite pentru obținerea victoriei.
5. Stabilirea unei tactici pe baza calităților fizice și cunoștințelor tehnice ale luptătorilor noștri. De asemenea trebuie urmărită tactica folosită de adversari la marginea saltelei, în lupta din picioare.

Toți antrenorii cunosc principiile antrenamentului științific însă nu le aplică în suficientă măsură în cadrul antrenamentelor.

Se știe că antrenamentele trebuie să se desfășoare în condiții asemănătoare cu cele de concurs, atît ca mediu extern cît și ca efort. Efortul în antrenament trebuie să crească treptat, depășind efortul depus de sportiv în concurs. Acest lucru nu s-a aplicat la noi în practica antrenamentelor.

Lecțiile de luptă pe saltea s-au desfășurat săptămînal de 3 ori, cu o pauză de o zi între ele.

La competițiile de mare amploare, cum ar fi Jocurile Olimpice sau Campionatele Mondiale, luptătorii susțin cîte 3 întîlniri într-o singură zi, sau într-un timp mai scurt. Luptătorul Bularca a susținut la Istambul în timp de 6 ore 3 întîlniri.

De aci rezultă că efortul din antrenament nu numai că nu depășește pe cel din concurs, dar este cu mult scăzut ca intensitate și durată. Și pauzele dintre antrenamente sînt cu mult prea mari față de cele dintre concursuri.

De aceste lipsuri trebuie să se țină seama în antrenamentele viitoare, întrucît și la întîlnirile din cadrul campionatelor R.P.R. pe echipe se întîmplă același lucru (luptătorul susține 3 întîlniri într-o singură zi).

Folosirea exercițiilor cu mingi medicinale în completarea pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor

prof. AURELIAN ASLĂU
Șeful catedrei de educație fizică
Institutul de Căi Ferate București

Exercițiile cu mingi medicinale constituie unul din mijloacele pe care gimnastica le folosește în vederea realizării pregătirii fizice generale a omului.

La noi, aceste exerciții se practică în prezent pe o scară destul de redusă. Motivul trebuie căutat în faptul că despre întrebuințarea mingilor medicinale literatura de specialitate face mențiuni foarte sumare. Lipsa cunoștințelor temeinice asupra lor face ca exercițiile cu mingi medicinale să fie folosite sporadic, fără o sistematizare judicioasă, adecvată condițiilor variate de lucru.

În școli, exercițiile cu mingi medicinale se practică, în general, în cadrul lecțiilor de gimnastică de bază, iar în colectivele sportive se folosesc în lecțiile de pregătire fizică generală. Totuși aceste exerciții se aplică deocamdată la puține ramuri de sport. Posibilitățile pe care ni le oferă însă exercițiile cu mingi medicinale în dezvoltarea anumitor calități fizice sînt foarte vaste și practicarea lor ar trebui extinsă la toate ramurile de sport.

În articolul de față ne-am propus să ne ocupăm de diferitele aspecte ale utilizării mingilor medicinale în pregătirea sportivă.

Vom căuta în primul rînd să arătăm caracteristicile acestor exerciții și aportul pe care pot să-l aducă în completarea pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor. În al doilea rînd vom da cîteva indicații asupra modului de aplicare a lor în cadrul lecțiilor de pregătire fizică generală, indicații completate cu un mănunchi de exerciții de acest gen.

Să vedem ce fel de exerciții se pot efectua cu mingile medicinale.

În general, mingea medicinală este utilizată în exercițiile de prindere-aruncare. Ea mai poate fi însă întrebuințată și ca obiect de îngreuiere a exercițiilor de gimnastică fără aparate. Aceste exerciții cu îngreuiere se pot executa individual, în doi și în grup. În cele mai multe exerciții cu mingi medicinale — fie că este vorba de aruncări, fie de exerciții cu îngreuiere — mingea este ținută cu mîinile și în puține cazuri, cu picioarele (între glezne, între genunchi, sau pe labele picioarelor).

Din diferitele moduri de utilizare a mingilor decurg caracteristicile exercițiilor cu aceste obiecte.

Prin multiplele posibilități de întrebuințare, exercițiile cu mingi medicinale angrenează în acțiune întregul aparat locomotor al executantului, obținîndu-se efecte fiziologice pe care prin simplele exerciții fără aparate nu le-am putea obține. Totuși, trebuie să menționăm de la început că majoritatea exercițiilor care se pot efectua cu această minge, se adresează îndeosebi părților superioare ale corpului — trunchiului și brațelor — și numai o mică parte dintre acestea acționează asupra musculaturii membrelor inferioare.

Astfel, aceste exerciții dezvoltă mai ales musculatura brațelor, a spatelui, a abdomenului și a părților laterale ale trunchiului ; fortifică articulațiile umerilor, coatelor, mîinilor, ca și ligamentele acestor articulații.

Exercițiile cu mingi medicinale dau mișcărilor o amplitudine mai mare, asigurînd o mobilitate anatomică normală a articulațiilor și dezvoltă nu numai forța musculară în sine, ci și acea calitate importantă care este capacitatea mușchiului de întindere — contractare.

Odată cu acțiunea utilă asupra musculaturii, aceste exerciții contribuie și la perfecționarea îndemînării, a coordonării neuromusculare, a simțului kinestezic, la mărirea vitezei și supleții în mișcări.

Folosind o gamă foarte variată de poziții inițiale, exercițiile cu mingi medicinale pot fi dozate foarte judicios. De asemenea, la cele mai multe dintre ele, efortul

se poate localiza precis asupra anumitor segmente sau grupe musculare, fie prin natura însăși a exercițiului, fie prin intermediul unor poziții inițiale adecvate. Aceasta ne permite să acționăm după necesitate asupra acelor grupe musculare pe care vrem să le dezvoltăm.

Pe lîngă efectele fiziologice pe care le putem obține datorită practicării exercițiilor cu mingi medicinale, trebuie luat în considerare și efectul psihologic. Se știe că orice exercițiu fizic legat de un aparat sau un obiect, prezintă un interes mai mare pentru executanți. Această constatare se aplică cu atît mai mult la aceste exerciții care prin nenumăratele feluri de utilizare a mingii, pot asigura lecției o desfășurare foarte vioaie, pe lîngă posibilitatea de îndeplinire a celorlalte sarcini.

Exercițiile cu mingi medicinale sînt distractive și pentru motivul că scopul mișcării nu este abstract, ci este ușor înțeles de executanți; de asemenea nu necesită o aplicare plictisitoare, nici o pregătire prealabilă și influențează favorabil asupra stării emoționale.

În ceea ce privește particularitățile acestor exerciții trebuie să ne oprim puțin și asupra naturii contracțiilor musculare.

Se știe că în practica educației fizice deosebim două feluri de contracții musculare: contracții izometrice (statice) și contracții izotonice (dinamice). În contracțiile statice tonusul muscular crește fără ca mușchiul să se scurteze, deci fără să producă o deplasare a unor segmente. În cele dinamice contracția mușchiului este însoțită de scurtarea lui, ceea ce are ca efect deplasarea anumitor segmente ale corpului.

Atît contracțiile statice cît și cele dinamice contribuie la dezvoltarea forței musculare. Totuși, din punct de vedere al dezvoltării forței musculare, contracțiile dinamice sînt preferabile, deoarece alternarea între contracție și relaxarea musculară care are loc la exercițiile dinamice, asigură afluxul uniform al sîngelui și creează condiții favorabile de nutriție musculaturii, în timpul efortului.

În viața de toate zilele contracțiile statice sînt necesare în special pentru a menține corpul în poziție dreaptă. În educația fizică, acestea sînt necesare pentru crearea punctelor de sprijin în executarea mișcărilor rezultate din contracțiile dinamice (rol tonostatic).

În exercițiile cu îngreuiere contracțiile dinamice sînt însoțite de contracții statice continue, care cuprind mari grupe musculare. Acestea sînt mai generalizate și mai intense la exercițiile care se execută din poziția stînd sau stînd pe genunchi, ținînd mingea în mîini cu brațele întinse; de aceea exercițiile de acest gen sînt foarte obositoare.

La exercițiile care se execută din pozițiile șezînd și culcat, fie că mingea este ținută cu mîinile, fie că e ținută cu picioarele, contracțiile statice sînt mai puțin intense și mai puțin generalizate.

Spre deosebire de exercițiile cu îngreuiere, la exercițiile de prindere-aruncare contracțiile statice sînt de obicei mai reduse ca intensitate sau durată. Pe de altă parte, ele oferă executantului momente de completă relaxare musculară. Din acest punct de vedere exercițiile de prindere-aruncare sînt preferabile.

Totuși exercițiile cu îngreuiere nu trebuie complet neglijate din cauza contracțiilor statice intense. Aceste contracții își au rolul și importanța lor în fortificarea musculaturii care imobilizează articulațiile, asigurînd puncte de sprijin în executarea diferitelor mișcări. În plus, nu trebuie să uităm că în contracțiile statice efortul susținut este un mijloc de fortificare a voinței, calitate atît de prețioasă în orice activitate sportivă. Se cere însă ca exercițiile cu îngreuiere să fie judicios dozate, în funcție de particularitățile individuale ale executanților.

Indicații metodice

La folosirea exercițiilor cu mingi medicinale, greutatea mingii are un rol important în obținerea rezultatelor urmărite. În stabilirea greutății mingilor trebuie să ținem seama de forța executanților (determinată de vîrstă, sex și pregătire anterioară) și de felul exercițiilor. La alegerea mingilor trebuie să avem în vedere și problemele pe care urmărim să le rezolvăm prin practicarea acestor exerciții. Spre exemplu, la exercițiile care urmăresc mărirea mobilității articulare sau a vitezei mișcărilor, vom folosi mingi mai ușoare; în exercițiile pentru dezvoltarea forței vom lucra cu mingi mai grele.

Exercițiile trebuie să se succeadă în așa fel, încît diferitele grupe musculare să fie prelucrate alternativ.

Cînd lucrăm cu un colectiv slab pregătit din punct de vedere fizic, sau cînd mingile pe care le avem la dispoziție sînt prea grele față de forța executanților, este

bine să predomine exerciţiile de prindere-aruncare.

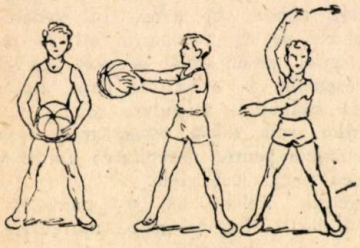
Exerciţiile cu mingi medicinale se pot introduce în partea pregătitoare şi fundamentală a lecţiei. În partea pregătitoare ca exerciţii de pregătire fizică generală şi specială, iar în partea fundamentală numai ca exerciţii speciale în vederea dezvoltării — într-un grad cît mai înalt — a forţei anumitor grupe musculare solicitate în mod deosebit de ramura sportivă practicată.

În partea pregătitoare a lecţiei, exerciţiile cu mingi medicinale se execută după ce organismul a fost suficient încălzit prin exerciţii simple, fără îngreuiere ; în partea fundamentală se introduc la sfîrşitul acestei părţi. Faţă de cele din grupa pregătitoare sînt mai puţine la număr, dar mai intense.

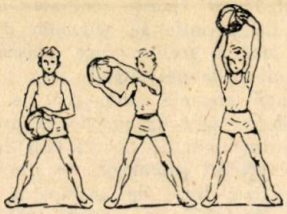
Dăm mai jos cîteva exemple de exerciţii cu mingi medicinale, grupate după acţiunea pe care o exercită asupra diferitelor segmente ale corpului şi regiunii musculare. Toate aceste exerciţii pot constitui pentru orice sportiv, un mijloc de completare a pregătirii fizice generale. Pentru anumite ramuri de sport ele au însă şi caracter de exerciţii pregătitoare speciale, după cum se va vedea la descrierea fiecărui exerciţiu în parte.

I. Exerciţii pentru centura scapulo-umerală şi braţe

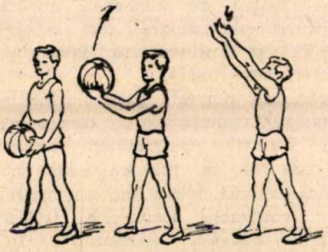
1. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini în faţa coapselor, ridicarea mingii cu braţele întinse, prin lateral în sus ; revenire ; aceeaşi spre partea opusă.



2. Depărtat stînd, mingea sprijinită pe o singură palmă în dreptul coapselor, cealaltă mînă deasupra mingii ca sprijin ; ducerea mingii prin lateral în sus ; revenire ; aceeaşi spre partea opusă.

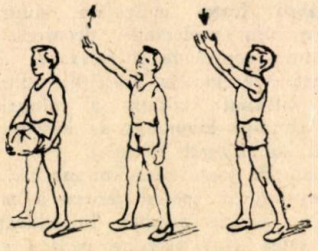


3. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini în faţa coapselor ; aruncarea mingii în sus şi prinderea ei în cădere ; revenire cu braţele întinse. După aruncare braţele rămîn întinse în sus în aşteptarea mingii. Genunchii rămîn tot timpul întinşi. Aruncările se fac ritmic.

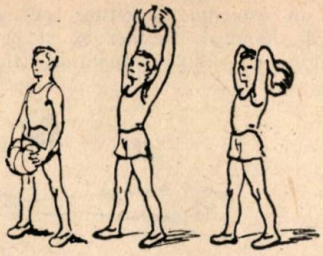


4. Depărtat stînd, mingea ţinută cu o singură mînă în faţa coapselor ; aruncarea mingii în sus, prinderea ei în cădere cu ambele mîini ; revenire. Braţul care execută aruncarea se menţine întins, mîna cealaltă spriiină uşor mingea.

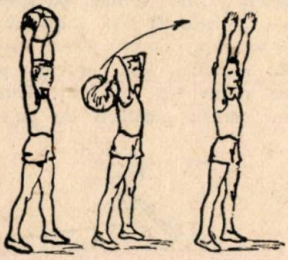
Aruncarea se execută alternativ cu mîna stîngă şi cu dreapta.



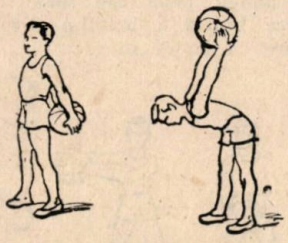
5. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini în faţa coapselor ; ridicarea braţelor prin înainte în sus, apoi îndoirea coatelor cu ducerea mingii la ceafă ; revenire.



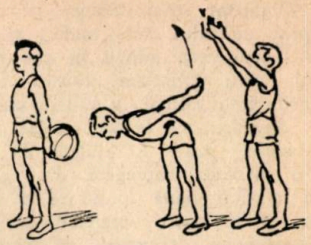
6. Depărtat stînd, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului ; îndoirea brațelor cu ducerea mingii la ceafă, apoi aruncarea ei în sus prin întinderea bruscă a brațelor ; prinderea mingii în cădere cu ambele mîini.



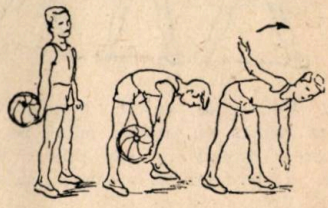
7. Depărtat stînd, brațele la spate, mingea ținută cu ambele mîini ; aplecarea trunchiului înainte cu ridicarea brațelor întinse prin înapoi în sus ; revenire. Brațele se ridică printr-o zvicnire energică în sus, iar mingea este ținută cu dosul palmelor orientat lateral.



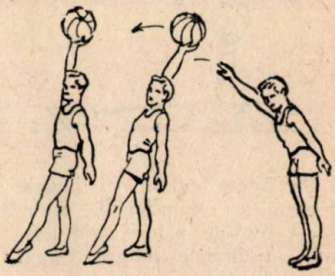
8. Depărtat stînd, mingea ținută pe o palmă care este orientată înapoi în dreptul coapsei ; aruncarea mingii prin înapoi la verticală, cu aplecarea trunchiului înainte și prinderea mingii în cădere cu ambele mîini ; aceeași cu brațul celălalt.



9. Depărtat stînd, mingea pe o palmă în dreptul coapsei, cu brațul puțin depărtat lateral, cu dosul mîinii orientat spre coapsă, aplecarea trunchiului înainte cu aruncarea mingii peste spate și prinderea cu cealaltă mînă. Este un bun exercițiu pregătitor pentru jucătorii de polo pe apă.



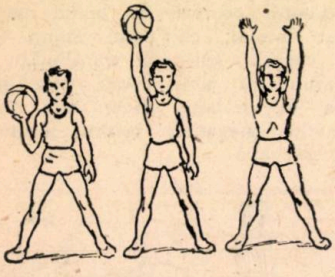
10. Stînd, brațul drept întins la verticală, mingea pe palmă, piciorul stîng vîrf sprijinit înainte ; ducerea brațului drept înapoi cu ușoară înclinare înapoi a trunchiului, apoi aruncarea mingii înainte, cu ușoară aplecare a trunchiului înainte și aducerea piciorului drept lîngă stîngul. Brațul se menține tot timpul întins din cot.



Exercițiul se execută și în doi, mingea aruncîndu-se de la unul la altul, alternativ cu brațul drept și stîng. Este un exercițiu care poate fi utilizat în special pentru pregătirea fizică a aruncătorilor de suliță, a jucătorilor de handbal, baschet, polo pe apă și tenis de cîmp.

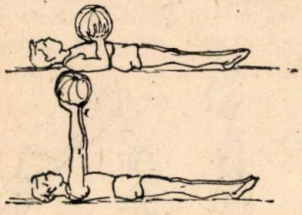
11. Depărtat stînd, mingea pe o palmă deasupra umărului, cotul îndoit şi orientat în jos ; aruncarea mingii în sus deasupra capului, prin întinderea bruscă a braţului ; prinderea mingii în cădere cu ambele mîini. Aceeaşi, cu braţul celălalt.

Aruncarea poate fi ajutată la început printr-o uşoară împingere din genunchi. Pentru o mai bună localizare a efortului asupra musculaturii braţelor şi centurii scapulo-umerale, exerciţiul se poate executa din poziţia şezînd.



12. Pe spate culcat, braţele îndoite, mingea ţinută cu ambele mîini pe piept ; aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a braţelor şi prinderea mingii în cădere.

Capul rămîne tot timpul în contact cu solul. Este un exerciţiu potrivit pentru jucătorii de baschet.

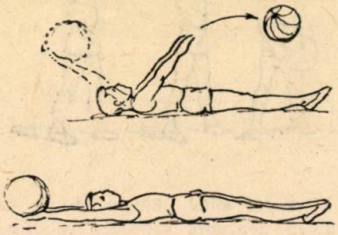


13. Pe spate culcat, cu braţele întinse în prelungirea trunchiului, mingea sprijinită pe ambele palme ; aruncarea mingii înainte, cu braţele întinse. Capul nu se ridică în timpul aruncării.

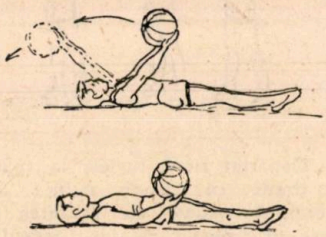
Exerciţiul se execută în doi. Unul aruncă mingea, celălalt o înapoiază rostogolind-o pe jos. După 5—6 aruncări se schimbă rolurile.

După ce executanţii ajung la o anumită precizie în aruncare, mingea poate fi aruncată alternativ de la unul la altul. Distanţa dintre parteneri se măreşte pe măsură ce aceştia reuşesc să arunce mingea mai departe.

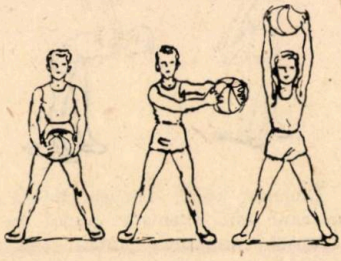
Aceeaşi aruncare cu un singur braţ. Este un exerciţiu pregătitor pentru jucătorii de handbal, baschet ca şi pentru aruncătorii de suliţă şi înotători (fluture şi craul).



14. Pe spate culcat, mîinile în dreptul coapselor, mingea sprijinită pe ambele palme ; aruncarea mingii înapoi peste cap cu braţele întinse. Exerciţiul se execută în perechi. Unul dintre parteneri aruncă mingea, iar celălalt i-o înapoiază rostogolind-o pe jos. După 4—5 aruncări se schimbă rolurile. Din aceeaşi poziţie, aruncarea numai cu un braţ. Este un bun exerciţiu pentru jucătorii de polo pe apă.



15. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini în faţa coapselor ; balansarea braţelor spre dreapta la orizontală şi aruncarea mingii peste cap spre stînga prin ridicarea bruscă a braţului drept ; aceeaşi aruncare cu braţul stîng.



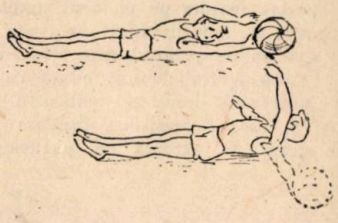
Exerciţiul se execută în doi, mingea aruncîndu-se de la unul la altul, alternativ

cu stînga și cu dreapta. Aruncarea se execută numai din forța brațului, trunchiul rămînînd tot timpul drept.

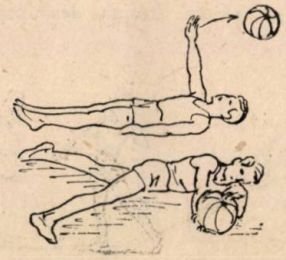
Exercițiul este pregătitor pentru jucătorii de volei, baschet, polo pe apă.

16. Pe spate culcat, brațele întinse lateral, mingea sprijinită pe o palmă ; aruncarea mingii spre partea opusă cu brațul întins ; la fel cu celălalt braț.

Exercițiul se execută în doi : unul execută aruncarea, celălalt înapoiază mingea rostogolind-o pe jos. După cîteva aruncări, executate alternativ cu stînga și cu dreapta se schimbă rolurile. După ce executanții se familiarizează cu aruncarea, cîștigînd o anumită precizie în mișcări, aruncările se pot face alternativ de la unul la celălalt, din poziția culcat. Pentru jucătorii de polo pe apă acest exercițiu poate fi utilizat ca un mijloc de dezvoltare a forței brațelor în aruncările din poziția pe spate.



17. Culcat pe partea stîngă, cu picioarele depărtate (stîngul înapoi, dreptul înainte) brațul drept întins înainte în dreptul pieptului, răsucit (în pronație maximă) cu palma în sus, mingea așezată pe palmă sprijinită pe deasupra de mîna stîngă ; aruncarea mingii spre dreapta-sus, odată cu întoarcerea corpului pe spate ; aceeași aruncare cu brațul stîng, din poziția culcat pe partea dreaptă. Exercițiul se execută în doi, în felul arătat la exercițiul de mai sus.



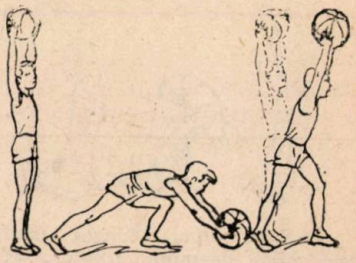
Este un foarte bun exercițiu pregătitor pentru jucătorii de polo pe apă.

18. Culcat pe partea stîngă, brațul stîng întins în prelungirea trunchiului cu palma în jos, brațul drept întins, cu mingea sprijinită pe palmă în dreptul coapsei ; aruncarea mingii cu brațul întins prin înapoi peste cap; aceeași cu brațul stîng, din poziția culcat pe latura dreaptă. Se execută în doi, în felul descris la exercițiul 13.

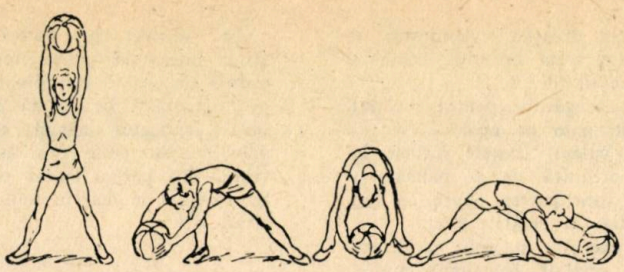
Este un bun exercițiu pregătitor pentru jucătorii de polo pe apă.

II. Exerciții pentru trunchi

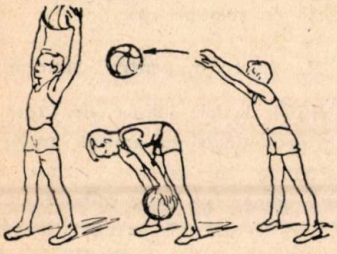
1. Stînd, brațele întinse deasupra capului, mingea ținută cu ambele mîini ; fandare înainte cu aplecarea trunchiului și ducerea mingii pe sol ; îndreptarea trunchiului și revenire. Se execută alternativ cu piciorul drept și stîng. Brațele rămîn tot timpul întinse. La revenire mai întîi se îndreaptă complet trunchiul și apoi se readuce piciorul din față.



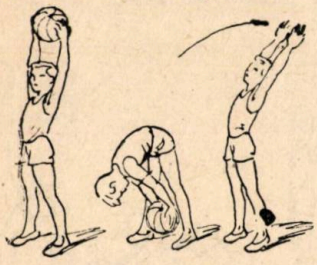
2. Depărtat stînd, mingea ținută cu ambele mîini deasupra capului ; răsucirea trunchiului spre dreapta și aplecarea cu pieptul pe genunchiul drept care se îndoaie mult, ducerea trunchiului menținut aplecat spre stînga deasupra genunchiului stîng, care se îndoaie în timp ce genunchiul drept se întinde ; îndreptarea trunchiului ; revenire. Aceeași, începînd spre stînga.



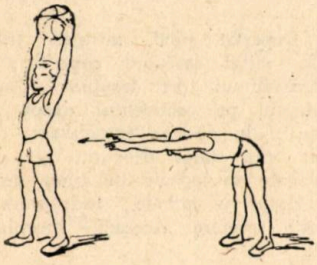
3. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului, îndoirea trunchiului înainte, apoi îndreptarea bruscă a trunchiului cu aruncarea mingii înainte-sus. Se execută în doi. Unul aruncă mingea, celălalt o prinde din zbor, apoi o retransmite în acelaşi fel.



4. Din aceeaşi poziţie, îndoirea trunchiului înainte-jos, apoi îndreptarea bruscă şi aruncarea mingii înapoi-sus, peste cap, cu extensie. Se execută cu partener.

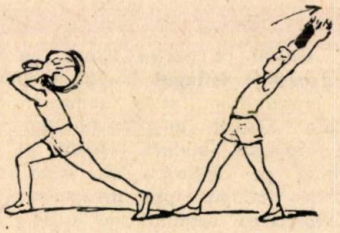


5. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului ; extensia uşoară a trunchiului, apoi îndoirea bruscă înainte pînă la orizontală, cu aruncarea mingii înainte. Braţele se menţin tot timpul întinse. Se execută în doi.



6. Stînd, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului, fandare înainte cu îndoirea trunchiului în faţă şi ducerea mingii pe sol, îndreptare bruscă şi aruncarea mingii înapoi peste cap cu extensia trunchiului. Aceeaşi, cu fandare pe celălalt picior. Exerciţiul se execută cu partener.

7. Fandat înainte pe piciorul drept, mingea ţinută cu ambele mîini la ceafă, trunchiul aplecat pe piciorul din faţă ; îndreptarea bruscă a trunchiului, odată cu întinderea piciorului drept şi aruncarea mingii înapoi în sus. Aceeaşi, cu fandare pe piciorul stîng. Se execută cu partener.

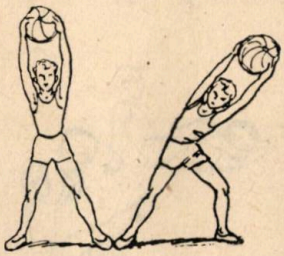


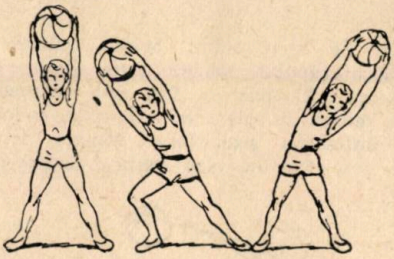
Este um excelent exerciţiu pentru pregătirea fizică specială a aruncătorilor de greutate şi de ciocan.

8. Piciorul drept fandat înainte, mingea ţinută pe palma dreaptă deasupra umărului, cotul orientat în jos, trunchiul aplecat mult spre genunchiul drept ; aruncarea

mingii înapoi peste cap prin îndreptarea bruscă a trunchiului şi a piciorului drept.

La fel cu mîna stîngă, fandînd pe piciorul stîng. Braţul rămîne îndoit, aruncarea executîndu-se numai din îndreptarea energică a trunchiului şi întinderea piciorului. Exerciţiul se execută individual sau cu partener. Este un foarte bun mijloc





de fortificare a musculaturii spatelui, constituind în acelaşi timp un exerciţiu pregătitor în vederea însuşirii tehnicii aruncării greutăţii cu spatele înainte.

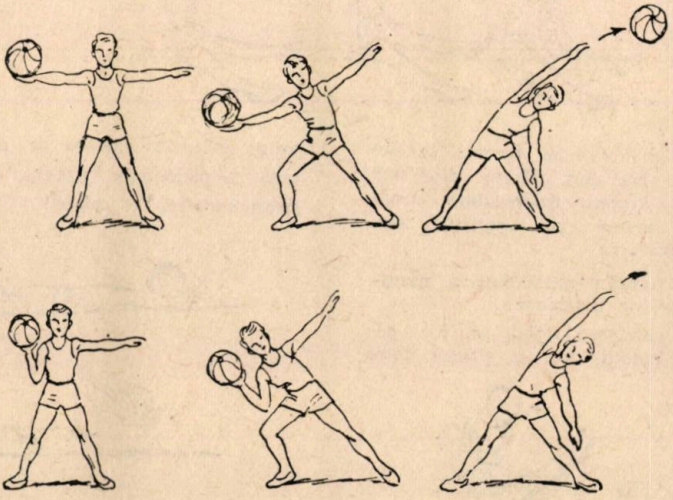
9. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului, îndoirea trunchiului spre stînga, cu îndoirea genunchiului stîng şi revenire. Aceeaşi, spre dreapta.

10. Depărtat stînd, mingea ţinută cu ambele mîini deasupra capului ; îndoirea trunchiului spre dreapta, odată cu îndoirea genunchiului drept, apoi revenire şi îndoirea bruscă a trunchiului în partea opusă, cu aruncarea mingii spre stînga în sus ; aceeaşi, spre partea opusă. Se execută cu partener.

11. Depărtat stînd, braţele lateral, mingea ţinută pe palma dreaptă ; înclinarea trunchiului spre dreapta, cu îndoirea genunchiului drept, apoi revenire şi îndoirea trunchiului în partea opusă, cu aruncarea mingii spre stînga sus ; aceeaşi, cu braţul stîng.

Se execută în doi, mingea fiind aruncată de la unul la altul.

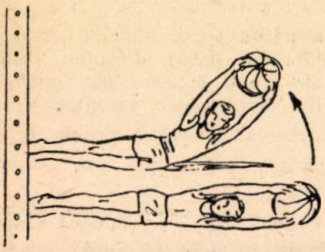
12. Depărtat stînd, mingea ţinută pe palma dreaptă la înălţimea umărului, cotul orientat în jos ; îndoirea trunchiului spre dreapta, cu îndoirea genunchiului drept, apoi îndreptarea bruscă şi îndoirea trunchiului în partea opusă, aruncînd mingea spre stînga în sus peste cap ; aceeaşi, cu braţul stîng.



Mingea se aruncă prin întinderea braţului cu întinderea genunchiului şi îndoirea laterală a trunchiului. Exerciţiul se execută cu partener.

13. Culcat pe o parte, braţele în prelungirea trunchiului, mingea ţinută cu ambele mîini, ridicarea trunchiului prin îndoire laterală şi revenire ; aceeaşi, culcat pe partea cealaltă.

Exerciţiul se execută în doi : unul execută, celălalt îi dă sprijin la gleznă, pentru a nu se ridica de pe sol. În lipsa partenerului, picioarele se pot sprijini sub scara fixă sau în alt fel, după împrejurări.



14. Şezînd, picioarele depărtate, mingea pe sol între picioare, ţinută cu ambele mîini ; ducerea ei spre dreapta la orizontală apoi răsucirea bruscă a trunchiului spre stînga cu aruncarea mingii ; aceeaşi aruncare spre dreapta. Se execută în doi în felul arătat mai sus. Efortul este mai bine localizat asupra musculaturii trunchiului, decît atunci cînd exerciţiul este executat în picioare.

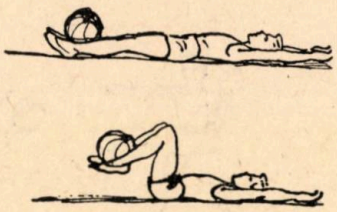
III. Exerciţii pentru musculatura membrelor inferioare

1. Şezînd, palmele lateral pe sol, genunchii uşor îndoiţi, mingea prinsă între glezne ; aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a picioarelor şi prinderea mingii în cădere cu ambele mîini.

2. Acelaşi exerciţiu, dar cu o minge medicinală sub articulaţia genunchilor, ca sprijin.

Este un exerciţiu recomandabil înotătorilor de craul pe spate.

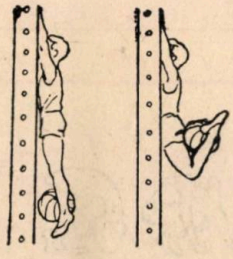
3. Pe spate culcat, braţele întinse deasupra capului, mingea între glezne ; ridicarea picioarelor la 45°, apoi circumducţia mingii în plan vertical, prin îndoirea şi întinderea genunchilor. Mingea descrie un cerc într-un plan vertical antero-posterior printr-o mişcare de pedalare simultană a picioarelor. Rotarea se face şi într-un sens şi în celălalt.



4. Stînd, mingea ţinută între glezne ; îndoirea uşoară a genunchilor, apoi săritură în sus cu ridicarea genunchilor spre piept.

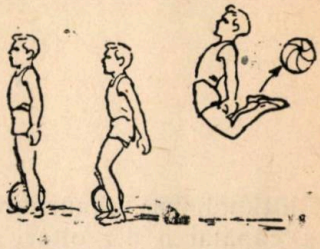
5. Stînd, mingea ţinută între glezne ; îndoirea uşoară a genunchilor, apoi săritură cu ridicarea picioarelor întinse înainte şi aruncarea mingii. Este un exerciţiu care cere forţă şi îndemînare. Se poate executa individual sau în doi. Se recomandă sportivilor cu o bună pregătire fizică.

6. Atîrnat la scara fixă, cu faţa spre, mingea între glezne ; îndoirea gambelor pe



coapse, cu apropierea mingii de şezută ; revenire.

7. Stînd, mingea ţinută între glezne ; săritură cu aruncarea mingii înapoi prin îndoirea bruscă a gambelor pe coapse şi extensia spatelui.



8. Aceeaşi poziţie iniţială ca în exerciţiul 7 ; aruncarea mingii-înapoi-sus şi prinderea ei în cădere.

Credem că articolul îşi va atinge scopul propus, acela de a veni în ajutorul sportivilor şi antrenorilor care nu au încă suficientă experienţă în utilizarea exerciţiilor cu mingi medicinale. Numărul exerciţiilor care vor fi introduse în fiecare lecţie, va fi în funcţie de sarcinile lecţiei şi particularităţile colectivului.

Celor care se preocupă de problema folosirii mingilor medicinale, exerciţiile descrise le pot sugera altele noi, care să îmbogăţească mereu materialul de predat şi să permită o aplicare cît mai variată a acestui fel de exerciţii.

Ansamblu fără obiecte cu elemente de acrobatică
(I)

Prof. ANA ILIE

În ultimul timp gimnastica de ansamblu, cu şi fără aparate portative, a căpătat o dezvoltare deosebită, ocupînd un loc însemnat atît în concursuri cît şi în diferitele demonstraţii. În ceea ce priveşte literatura de specialitate în legătură cu această ramură a gimnasticii situaţia se prezintă mai mult decît nesatisfăcătoare. De aceea, pentru a veni în ajutorul profesorilor de educaţie fizică vom publica în cîteva numere consecutive ale revistei unele ansambluri simple, care să poată fi realizate fără a necesita o pregătire şi condiţii materiale deosebite. În numărul acesta ne vom ocupa de un ansamblu fără obiecte, cu elemente de acrobatică.

★

Muzica: vals.
Numărul participanţilor: 6—12.
Costume: tunici (rochiţe scurte).
Formaţia de plecare: triunghi, romb sau altă formaţie în grup (în

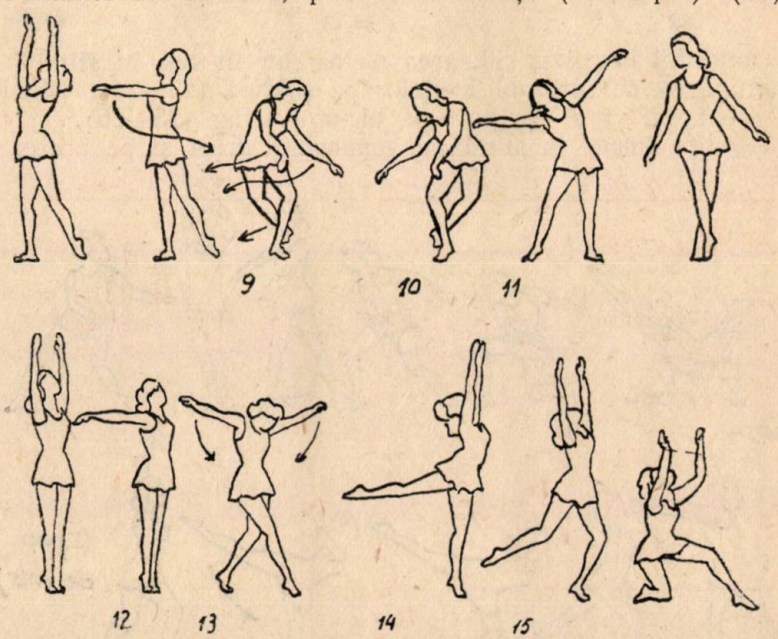
funcție de numărul participantelor) în colțul din dreapta, în fund.

Poziția de plecare: stînd — jumătate întoarcere la dreapta.

Fiecare număr reprezintă o măsură (tact).

Extensie ușoară, brațele lateral, ridicare moale pe vîrfuri (1). Trei pași alergați înainte începînd cu dreptul — alergare ușoară în ritm de vals (2). Impuls pe ambele picioare, săritură cu îndreptare și rotarea brațelor prin înainte-sus (3). Aterizare în ghemuit, brațele continuînd rotarea prin lateral pînă jos (4). Două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit (5—6). Pas cu dreptul înainte, stîngul înapoi pe vîrf, val cu rotarea brațelor din înainte-înapoi-sus și din nou înainte (7—8).

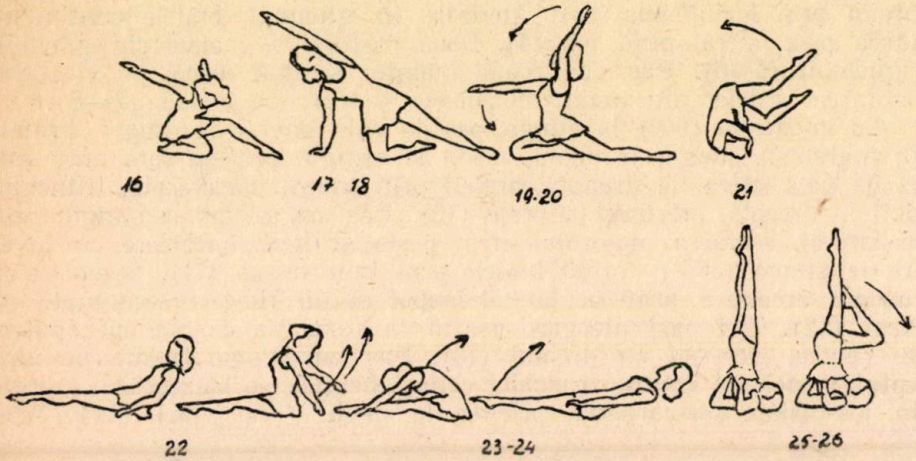
Cu întoarcere (90°) la stînga, pas de vals lateral cu stîngul, brațele prin înainte la stînga, trunchiul îndoit la stînga, privirea spre braț (9). Pas de vals lateral la dreapta, brațele prin înainte la dreapta, trunchiul îndoit la dreapta, privirea la braț (10). Pas cu stîngul la stînga, brațele lateral, așezarea piciorului drept peste stîngul, întoarcere cu învăluire la stînga (360°) rotind brațele prin înainte-sus (11). Extensie cu o ușoară arcuire a brațelor lateral înapoi și cu ridicare accentuată pe vîrfuri (12). Trei pași alergare ușoară în formație de cerc cu spatele spre centru, începînd cu dreptul (13). Pas cu stîngul înainte pe vîrf, dreptul înapoi sus întins, trunchiul extins, brațele se balansează energic prin jos-înainte sus-coroană, privirea la braț (arabesque) (14). Așe-



zare pe genunchiul drept înapoi și pe călcîi, stîngul înainte ușor îndoit, trunchiul aplecat înainte, brațele înapoi — oblic, fruntea la genunchi (15—16).

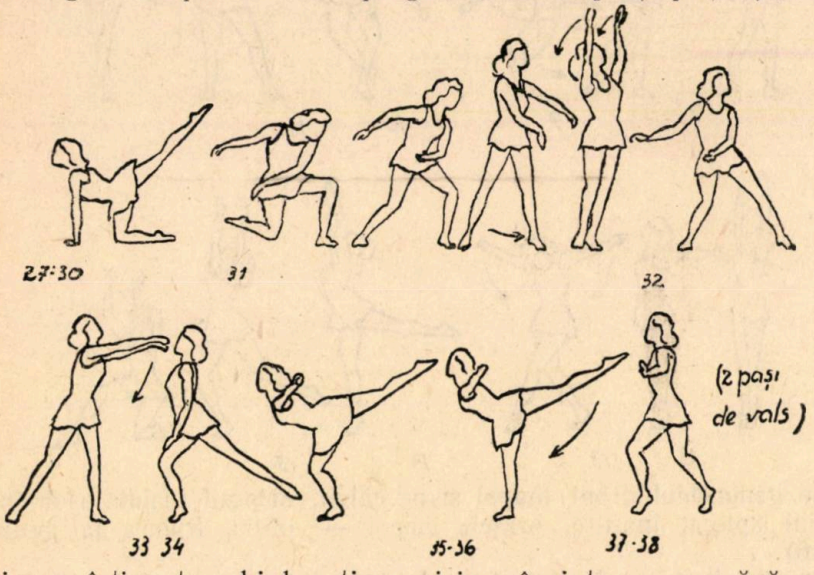
Sprijinindu-se pe brațul drept lateral, ridicare pe genunchiul drept cu întoarcere la dreapta, piciorul stîng întins lateral, brațul stîng sus,

privirea la braţ. Piciorul stîng, trunchiul şi braţul stîng în aceeaşi linie (17—18). Întoarcere la dreapta în continuare şi aşezare în semisfoară, braţul drept sus, stîngul înainte, trunchiul uşor întins (19—20). Rostogolire înainte în şezînd (21). Rotarea braţelor prin înapoi-sus şi aplecarea trunchiului pînă ce braţele ating picioarele (22). Indreptarea şi lă-



sarea trunchiului înapoi şi ridicarea picioarelor în sus, în stînd pe omoplaţi (lumînare) cu sprijinul braţelor pe şolduri (23—24). Îndoirea piciorului drept, cu vîrful sprijinit pe piciorul stîng (25—26).

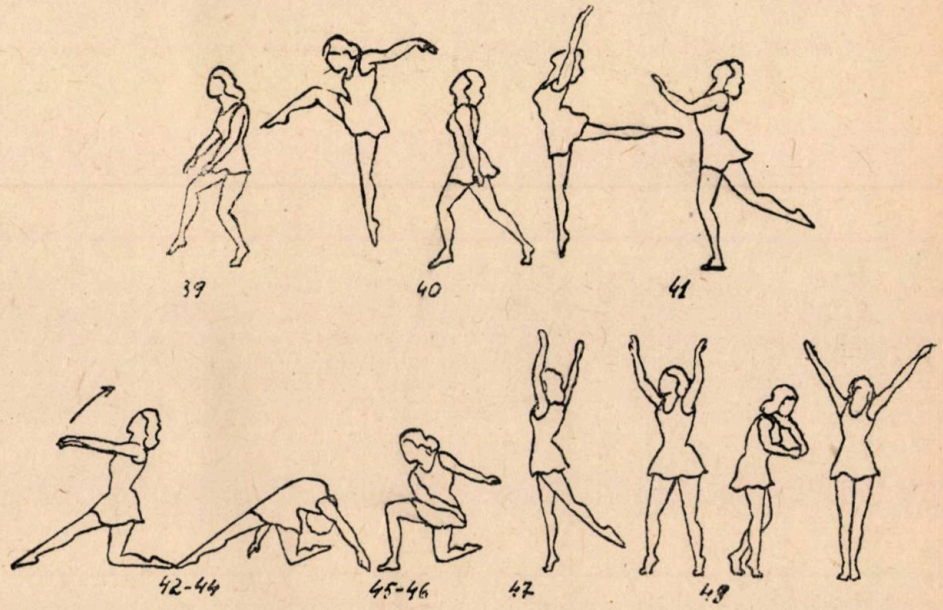
Rostogolire înapoi în stînd pe genunchiul drept şi pe braţe, stîngul



înapoi sus întins, trunchiul extins, privirea înainte — cumpănă pe genunchi (27—30). Cu întoarcere la stînga, trecerea greutăţii pe piciorul

stîng, ridicare, pas schimbat cu stîngul lateral, cu rotarea braţelor prin stînga-sus, în stînd pe stîngul, dreptul lateral pe vîrf, trunchiul înclinat la stînga; braţele la stînga, privirea la braţe. Cu pasul schimbat se trece la formaţia de cerc în 2 şiruri pe diagonală, cu umărul drept unele către altele (31—32). Cu întoarcere la dreapta (faţă în faţă) pas cu dreptul înainte, cumpănă cu braţele înainte, genunchiul piciorului de bază îndoit (33—34). Intinderea piciorului de bază (35—36). Traversare cu schimbarea locurilor prin doi paşi de vals şi cu arcuirea braţului din partea piciorului care păşeşte — faţa în direcţia principală (37—38).

Pas cu stîngul înapoi — săritură închisă. Dreptul înainte îndoit, trunchiul aplecat cu fruntea la genunchi, braţele jos-înapoi (39). Pas cu dreptul înainte, săritură deschisă. Stîngul înapoi-sus întins, trunchiul extins, braţele sus (40). Aşezare pe genunchiul stîng înapoi, piciorul drept înainte întins, braţele înainte (41). Indoire mare înapoi, cu braţele oblic-sus, pînă la atingerea solului cu degetele (pod) (42—44). Indreptarea trunchiului, ducerea braţelor spre stînga oblic-jos şi îndoirea genunchiului drept (45—46). Ridicare pe piciorul drept şi întoarcere 360° la dreapta, piciorul stîng înapoi sus întins braţele sus — piruetă în arabesque (47). Întoarcere în continuare prin păşire (360°) ducînd braţele prin lateral-înainte (fără încrucişare) în stînd, braţele sus oblic-lateral, palmele faţă în faţă, privirea la braţe (48).



În exerciţiul liber fără obiecte, pot fi înlocuite elementele de acrobatică cu alte elemente artistice. De exemplu: T. 3—6 să se înlocuiască cu 2 sărituri deschise pe dreptul (braţul stîng înainte) şi pe stîngul (braţul drept înainte) (3—4) impuls pe ambele picioare, sărituri cu îndreptare-aterizare în ghemuit (5—6), ridicare cu val (7—8).

T. 21—32 din semisfoară se aduce genunchiul stîng lîngă dreptul, în stînd pe ambii genunchi, braţele prin jos lateral, trunchiul întins (21—22) pas cu dreptul înainte, ridicarea pe el, în arabesc braţele se rotează prin înăuntru-sus (23), se menţin (24), pas de vals cu stîngul pe linia cercului (la stînga) cu arcuirea braţului stîng înainte (25), aceeaşi cu dreptul (26), apropierea stîngului lîngă dreptul, în stînd pe vîrfuri, braţul stîng prin lateral jos-coroană, dreptul sus-coroană, privirea la stînga (umărul drept spre centru) (27—28). Pas schimbat în afara cercului cu stîngul săritură cu întoarcere 180°, braţele lateral (29—30) pas schimbat cu dreptul, în stînd pe dreptul, stîngul vîrf sprijinit, braţele la dreapta, trunchiul îndoit la stînga, privirea la braţe (se schimbă formaţia ca în descrierea exerciţiului) (31—32).

Rochiţele pentru acest ansamblu se pot confecţiona din tifon vopsit în albastru sau altă culoare şi apretat.

Gimnastica în complexul G.M.A.

Printre disciplinele cuprinse în complexul G.M.A., gimnastica ocupă un loc de frunte prin faptul că are un rol covîrșitor în dezvoltarea și întărirea organismului, în formarea și desăvîrșirea calităților fizice și morale, în crearea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază, dar mai ales prin contribuția ei directă la pregătirea sportivilor pentru practicarea oricăror ramuri de sport.

Influența practicării exercițiilor de gimnastică este multilaterală. Ele dau o rezolvare rațională tuturor problemelor care condiționează întărirea sănătății, dezvoltarea normală a organismului și pregătirea fizică multilaterală prin :

— perfecționarea coordonării mișcărilor ;

— sporirea capacității sportivilor de a folosi deprinderile căpătate în condiții noi, neprevăzute, dificile ;

— îmbunătățirea funcțiunii organelor interne și a glandelor endocrine ;

— îmbunătățirea calităților fibrei musculare ;

— crearea unei ample ventilații pulmonare ;

— asigurarea unei stabilități vestibulare normale ;

— mărirea conductibilității impulsurilor nervoase ;

— dezvoltarea și perfecționarea activității organelor de simț, etc.

Normele de gimnastică din cadrul complexului sportiv G.M.A. sînt alese din ramurile gimnasticii care au cea mai directă contribuție la însușirea elementelor de bază ale mișcării și la asigurarea unei stăpîniri elementare și multilaterale a aparatului locomotor.

Repartizate pe diferitele grade ale complexului și împărțite pe categorii de vîrstă ale celor două sexe, normele de gimnastică se prezintă astfel :

F.G.M.A. (12—13 ani)

Proba	Băieți și fete
Exerciții de bază (tip înviorare)	8 exerciții

F.G.M.A. (14—15 ani)

	Băieți	Fete
A. Exerciții de bază (tip înviorare)	8 exerciții	
B. Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor — sau	3 m	2 m
Flotări în brațe	5 ori	2 ori

G.M.A. gradul I

Bărbați

Probele	16—18 ani	19—25 ani	26—32	33—40 ani	41 ani în sus
A. Exerciții de bază (tip înviorare)		8 exerciții			
B. Cățărare (numai cu ajutorul brațelor) sau	3 m	4 m	4 m	3 m	3 m
Ridicări în brațe	4 ori	5 ori	5 ori	4 ori	3 ori

G.M.A. gr. I

Femei

Probele	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
A. Exerciții de bază (tip înviorare)	8 exerciții			
B. Cățărare cu ajutorul brațelor și picioarelor	3 m	3 m	3 m	—
sau Flotări în brațe	2 ori	3 ori	2 ori	—

G.M.A. gr. II

Bărbați

Probele	17—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
A. Exercițiu liber (sol)	1 exercițiu impus (32 timpi)			
B. Cățărare în brațe	5 m	5 m	5 m	4 m
sau Ridicări în brațe	8 ori	8 ori	7 ori	6 ori

G.M.A. gr. II

Femei

Probele	17—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
A. Exercițiu liber (sol)	1 exercițiu impus (32 timpi)		
B. Cățărare (cu ajutorul brațelor și picioarelor)	4 m	4 m	3 m
sau Flotări în brațe	4 ori	3 ori	2 ori

Exercițiile de bază pentru F.G.M.A. și G.M.A. gr. I se întîlnesc și sub alte denumiri (ex.: „exerciții de înviorare" sau „gimnastică igienică", etc.). Aceste denumiri sînt întrebuințate tocmai pentru a se sublinia caracterul activității continue zilnice, pe care trebuie să o capete acest gen de exerciții, pentru ca într-adevăr influența lor asupra organismului să-și arate roadele.

Exercițiile libere, la sol, cuprind mișcări și legări de mișcări, executate continuu cu diferite părți ale corpului, într-o anumită combinație și cu un anumit ritm. Acest gen de exerciții contribuie atît la rezolvarea sarcinilor pregătirii fizice multilaterale, cît și la însușirea elementelor de bază ale mișcării, adică: însușirea orientării și direcției, încordării, vitezei, amplitudinii și coordonării mișcărilor.

Exercițiile libere la sol, pentru G.M.A. gr. II corespund exercițiilor libere de clasificare în gimnastica sportivă pentru categoria juniori (atît la bărbați cît și la femei). Ele pretind din partea executanților efectuarea unor mișcări variate, cu diferite părți ale corpului, exact în direcțiile fundamentale sau intermediare indicate și a unor mișcări simultane și succesive, simetrice sau asimetrice, cu mai multe segmente deodată sau pe rînd, într-o anumită îmbinare, într-un anumit ritm și în limitele indicate, ducînd astfel la consumarea cantității de energie neuromusculară necesară și la perfecționarea tehnicii de execuție. În cadrul complexului G.M.A. gr. II exercițiile libere se execută conform regulamentului concursurilor de gimnastică sportivă, presupunînd o singură examinare. În cazul unei execuții defectuoase, apreciată cu calificativul insuficient, nu se poate acorda repetare în cadrul aceluiași concurs. Această regulă impune aspiranților G.M.A. gr. II conștiinciozitate în pregătire și folosirea unei metodici corespunzătoare în învățarea exercițiilor libere.

Printre celelalte norme de gimnastică din cadrul complexului un loc important îl ocupă cățărarea. Prin exercițiile de cățărare se dezvoltă nu numai deprinderile necesare în viață, dar și forța musculaturii scapulo-umerale și a brațelor. Datorită încordării mari pe care o cer aceste exerciții, se impune folosirea unei juste metode de instruire, respectîndu-se în timpul învățării diferitelor procedee de cățărare succesiunea trecerii de la un exercițiu la altul, pentru a se evita efectele dăunătoare asupra organismului. Întotdeauna după astfel de exerciții se vor folosi diferite mișcări de corectare și fortificare a musculaturii spatelui și care participă la formarea ținutei în general.

In timpul cățărării numai cu ajutorul brațelor se respiră cu dificultate, în special expirația fiind mult îngreuiată. După astfel de exerciții se recomandă deci mișcări pentru liniștirea organismului și restabilirea respirației.

La gradele F.G.M.A. (14—15 ani) și la grupele de femei din cadrul gradelor I și II G.M.A., cățărarea se execută cu ajutorul brațelor și picioarelor. În acest caz, punctele de sprijin se schimbă, alternează între extremitățile inferioare și cele superioare, ușurînd respirația și micșorînd efortul. Pentru siguranță, începătorii vor fi supravegheați tot timpul cățărării. Urcarea acestora trebuie gradată treptat, iar coborîrea trebuie tot timpul asigurată.

În orice exercițiu de cățărare trebuie indicată respectarea poziției corecte a segmentelor și a corpului. Arta pedagogului care instruiește se va evidenția prin stimularea executanților, în special la aceste exerciții simple, predîndu-le cît mai mult sub formă de joc și întrecere și creîndu-le pe nesimțite deprinderea elementară de a-și stăpîni corpul în condiții neobișnuite de sprijin.

În școli și la colectivele sportive din întreprinderi, perfecționarea execuției exercițiilor de gimnastică cu aspiranții poate și trebuie să ducă la organizarea unor demonstrații de ansamblu care vor contribui cu ocazia competițiilor sportive sau a unor festivități, la popularizarea noului complex sportiv G.M.A. și la atragerea oamenilor muncii spre practicarea continuă a exercițiilor de gimnastică.

Ca și pentru celelalte discipline cuprinse în cadrul complexului, pentru gimnastică, mijloacele și metodele de instruire folosite în timpul perioadei de pregătire cu aspiranții, trebuie să contribuie nu numai la sporirea interesului spre practicarea continuă a exercițiilor de gimnastică, dar și la înarmarea sportivilor cu deprinderile, calitățile și capacitatea unor gimnaști, care să poată trece cu ușurință la calificarea sportivă.

Totodată, prin sistemul de apreciere în norme a gradului de pregătire a aspiranților și prin trecerea normelor complexului în cadrul concursurilor oficiale, se verifică atît conștiinciozitatea sportivilor, cît și conducerea și îndrumarea sistematică a profesorilor, antrenorilor și instructorilor.

GHIȘOIU GHEORGHE
Lector Institutul de Cultură Fizică

Structura și modul de alcătuire a unei cercetări științifice în domeniul culturii fizice

Momentul inițial al lucrării de cercetare științifică îl constituie definitivarea subiectului și a sarcinilor care trebuie rezolvate în studiul propus.

Subiectul ales trebuie să fie cît mai limitat, permițînd în felul acesta analizei să scoată la iveală ceea ce nu este suficient de cunoscut și sistematizat în problemă. Cu cît subiectul este mai general, cu atît adîncimea cercetării suferă. Implicit, numărul sarcinilor crește, iar rezultatele ca atare nu pot fi suficient de întemeiate. În acest caz, adîncimea sondajelor și a analizei este înlocuită cu interpretarea superficială a unor date puține care nu au o suficientă coeziune între ele, mai ales cînd timpul material pentru efectuarea cercetării este limitat.

În al doilea rînd, subiectul ales trebuie să prezinte importanță practică și să fie de actualitate.

Sarcinile trasate cercetării, în concordanță deplină cu specificul subiectului ales, trebuie să fie puține (3—4) și precise. În ultima analiză, definitivarea lor determină stabilirea metodelor de cercetare. Aceasta nu înseamnă că fixarea sarcinilor în anumite situații ivite pe traseul cercetării nu pot suferi modificări și precizări suplimentare. Sarcinile lucrării sînt arătate de obicei în introducere, alături de importanța și actualitatea subiectului ales.

După aceasta se trece la studiul critic al materialului bibliografic, care are contigență directă cu subiectul cercetat. În acest fragment al lucrării se analizează comunicările anterioare făcute în domeniul respectiv, se subliniază concluziile întîlnite cu care autorul este de acord, supunîndu-le controversei pe cele care sînt contrare înțelegerii sale și se scoate în evidență ceea ce a rămas necercetat din problema respectivă.

Concluzia la care se ajunge în urma cercetării bibliografiei acestui capitol întărește rațiunea alegerii subiectului respectiv și a sarcinilor fixate cercetării. Totodată, succinta analiză critică a materialului bibliografic mărește valoarea documentară a lucrării.

După aceasta se trece la expunerea metodelor de cercetare folosite. Metodele de bază folosite în domeniul cercetărilor procesului educației fizice sînt experimentul și observația.

Experimentul poate să fie de laborator și de confruntare a datelor analizei cu rezultatele cifrice obținute în funcție de specificul problemei (mai ales în antrenamentul sportiv), sau pedagogic. Bineînțeles că folosirea lor depinde de aspectul biologic sau pedagogic al problemei care urmează să fie cercetată. Sînt însă situații cînd ele se completează. Cel mai frecvent și mai la îndemîna profesorului și antrenorului rămîne însă experimentul pedagogic.

Observația pedagogică poate constitui fie o metodă distinctă, fie o completare a experimentului pedagogic.

Diferența dintre cele două metode de bază constă în aceea că atunci cînd urmărim să verificăm o anumită ipoteză căreia noi îi atribuim superioritate față de procedeele consacrate în problema abordată, folosim experimentul pedagogic. Rezultatele pot confirma sau nu justețea premiselor de la care s-a pornit.

Atunci însă cînd urmărim să ajungem la o mai bună sistematizare, selecționare, sau la anumite concluzii într-un domeniu controversat, se poate recurge cu rezultate pozitive la observația pedagogică.

Dacă observația însoțește experimentul pedagogic, adică paralel cu aplicarea ipotezelor autorului se înregistrează fidel tot ceea ce se face pas cu pas în cercetare, valoarea rezultatelor și cunoașterea în adîncime a mijloacelor și metodelor folosite pentru obținerea lor se mărește.

Indiferent dacă este vorba de una sau de cealaltă metodă, la începutul cercetării se precizează obiectul experimentului sau observației (cu ce oameni se lucrează, vîrsta, pregătirea, sexul, etc.), durata și cantitatea aproximativă de ore sau lecții care se afectează stringerii materialului. Atunci cînd este vorba de experiment pedagogic, pentru a urmări și aprecia obiectiv rezultatele conținutului și metodicii noi propuse, se va căuta să se includă în experiment, alături de una sau două grupe de experiment (adică acele grupe cărora li se administrează specificul nou al procesului de pregătire) și una sau două grupe de control, sau „martore" cum se mai numesc. Aceste grupe de control lucrează conform conținutului și metodicii consacrate în procesul respectiv de pregătire împotriva cărora autorul face obiecții sau aduce completări.

Dacă rezultatele grupelor experimentale depășesc pe cele ale grupelor de control, aceasta constituie un criteriu de verificare a justeței ipotezelor experimentului efectuat. Contrariu, se dovedește insuficienta lor fundamentare.

Pentru a putea compara rezultatele grupelor experimentale cu cele ale grupelor de control, este necesar să existe o anumită sistematizare în culegerea lor. De obicei, această culegere-înregistrare se face la începutul și sfîrșitul experimentului atît la grupele de experiment cît și la cele de control. Este de dorit să se mai adauge o verificare intermediară, pentru a putea avea o imagine mai fidelă a evoluției rezultatelor. În principiu, cu cît sînt mai multe date cu atît valoarea concluziilor, și deci a lucrării, crește.

Este interesant de știut ce date pot fi înregistrate. Fără îndoială că natura lor este determinată de specificul cercetării făcute. De obicei se folosesc diferite date și indici antropometrici, cifre spirometrice și dinamometrice și normative de control (se înregistrează în secunde, minute, centimetri, metri, kilograme, punctaj, valoarea anumitor probe — baremuri specifice studiului făcut).

În principiu, experimentul este condus de autorul lui. Sînt însă situații cînd grupa experimentală lucrează cu profesorul sau antrenorul ei, pe baza materialului și indicațiilor date de autorul experimentului. În asemenea situații autorul face paralel și observația pedagogică a experimentului său. Ca atare, metoda de cercetare devine mai corespunzătoare.

Observația pedagogică înseamnă înregistrarea fidelă și continuă a procesului inclus în cercetare, adică cronometrarea, descrierea structurii mișcărilor executate, explicarea și repetarea lor, înregistrarea odihnei, a intensității, a observațiilor făcute de cei din colectiv, a stării emoționale etc., cu un cuvînt, tot conținutul și metodica activității lecției observate.

Conspectul lecției, cu toate înregistrările și analiza făcută, se anexează dosarului cu materialul strîns în legătură cu problema respectivă. Odată materialul adunat se trece la analiza și aprecierea lui. Acesta este unul din momentele cele mai pretențioase ale cercetării.

Alături de experimentul și observația pedagogică, ca metode de cercetare ajutătoare se mai folosesc *discuțiile* și *anchetele*. Subliniem că sînt metode ajutătoare pentru că folosindu-le pe acestea, numai cu greu se poate da profunzime unei cercetări. Ele au rolul de a întregi uneori convingerile autorului.

Fără îndoială că discuțiile se poartă cu cei mai competenți specialiști în problemă. Toate convorbirile se notează trecîndu-se numele, gradul de pregătire și funcția celui chestionat.

Anchetele se fac pe baza unor fișe multiplicate, în care se includ cîteva întrebări importante pentru lămurirea subiectului lucrării și se trimit specialiștilor, care le completează și le înapoiază autorului semnînd cele afirmate.

Trebuie amintit că exigența cu care se operează în fixarea metodelor de cercetare constituie garanția concluziilor.

Tot materialul adunat este supus apoi sistematizării. Din conglomeratul datelor se desprind numai anumite aspecte caracteristice, care explică într-o măsură mai mare sau mai mică datele culese. Se va insista asupra explicării și fundamentării acestor aspecte esențiale care formează noul și sînt suportul rezultatelor dobîndite. Bineînțeles, expunerea lor este însoțită și întărită de datele cifrice culese în timpul cercetării și evoluția lor.

Aici se analizează și se exemplifică kinogramele, fotografiile, graficele, etc., dacă ele au fost folosite în metoda de cercetare. Prezența lor în cercetările a căror specific o îngăduie este necesară, întrucît înlătură în cea mai parte controversa asupra unor detalii de tehnică care scapă ochiului, mai ales cînd mișcarea are o viteză mare de execuție.

Analiza rezultatelor cercetării constituie partea fundamentală a lucrării de cercetare.

În încheiere se trece la stabilirea concluziilor. Definitivarea lor însă nu este simplă. Se cere mult discernămînt ca în cîteva fraze precise să se însumeze trăsăturile caracteristice ale lucrării, valoarea ei pentru practică și măsura în care datele studiului au confirmat sarcinile și ipotezele propuse.

O lucrare nu poate fi comunicată decît în momentul cînd a fost suficient de „coaptă". Pentru aceasta este necesar ca lucrarea să fie cît mai mult revăzută, susținută în fața catedrei, dată la recenzare externă. Cu cît va fi mai mult frămîntată, cu cît tot ce-i declarativ în expunerea ei (afirmații neînsoțite de date și explicări mult prea generice sau cunoscute) va fi înlăturat și cu cît forma va fi mai sobră cu atît valoarea lucrării crește.

NICU ALEXE
Candidat în științe pedagogice

Note bibliografice

Revista bulgară „Viprosi na fiziceskate kultura" nr. 2/1956 are următorul cuprins :

„Despre munca de educaţie ideologică în rîndul sportivilor" de Kosta Dimitrov ; „Pentru un nivel mai înalt a muncii în şcolile sportive de tineret" de Russi Jelev ; „Lecţii de ciclism la copiii de la 7—14 ani" de Ivan Mangirov ; „Despre tactica în luptă şi dezvoltarea atacului" de Raiko Petrov Raikov ; „Contribuţii la antrenamentul în săriturile cu prăjina" de Constantin Jolov" ; „Schimbări aduse reobazei vizuale în legătură cu eforturile fizice, sportul şi vîrsta" de dr. Stamen Zotov ; „Experienţa noastră cu blocaje de novocaină şi împletol aplicate la unele suferinţe ale sportivilor traumatizaţi" de dr. Liubomir Ilinov ; „Cu privire la unele deficienţe în tactica fotbalului nostru" de Venceslav Anghelov ; „Cercetare asupra oboselii musculare" de prof. dr. Dragomir Mateev, Boniu Pîrvanov, Elisaveta Ghenova.

„Viprosi na fiziceskate kultura" nr. 3/1956 are următorul cuprins :

„Despre unele probleme importante ale mişcării noastre de cultură fizică" de Ito Samuilov ; „Începutul mişcării muncitoreşti de cultură fizică" de Ciavdar Kalev ; „Unele probleme de actualitate ale educaţiei fizice şi sportului în Instituţiile de învăţămînt superior (V.U.Z.)" de Marco Marcov ; „Aruncările la coş în jocurile de baschet din cadrul întrecerilor internaţionale pentru premiul oraşului Sofia" de Dragomir Kirkov ; „Timpul şi sarjarea ca factori în antrenarea calului în orice fel de sport ecvestru" de Krum Lekarski ; „Analiza aruncării cu discul cu ajutorul kinogramelor" de Iordan Krîstev ; „Specializarea timpurie în gimnastica sportivă" de Snejana Vinceva ; „Cu privire la efectul minutului de cultură fizică, în anumite ramuri de producţie" de Nikolai Ghiorghiev ; „Influenţa pe care o exercită eforturile fizice efectuate pînă la epuizare asupra cronaxiei muşchiului obosit" de prof. dr. Mateev, dr. Rusciukliev, Viden Gheorghiev ; „O nouă probă funcţională în antrenamentul înotătorilor" de Spiridon Morov ; „Influenţa exerciţiilor fizice asupra organismului femeii în perioada de după naştere" de N. Manceva, G. Markova.

„Theorie und Praxis der Körperkultur" nr. 8 — august — 1956, are următorul cuprins :

„Parada sportivilor" — punct culminant al celui de al II-lea Festival al gimnasticii şi sportului german" de E. Riedeberger.

Teoria şi practica sportului : „Pentru dezvoltarea noii noastre insigne sportive" de I. Wonneberger ; „Campionatele europene de volei pe anul 1955 de la Bucureşti" de G. Feck/ H. Baacke.

Discuţii : „Noţiunea de educaţie patriotică şi conţinutul ei" de R. Ehemann ; „Cîteva idei despre valorificarea istoriei culturii fizice în eduacţie" de L. Kurze.

Articole de medicină sportivă : „Despre dezvoltarea unei anatomii funcţionale" de dr. K. Tittel ; „Care să fie alimentele principale în planurile de nutriţie ale sportivilor de performanţă ?" de dr. H. K. Gräfe.

Disertaţii susţinute : „Muncitori sportivi revoluţionari în luptă contra militarizării sportului german în timpul marii crize economice pînă la instaurarea fascismului" (G. Wonneberger) ; „Dezvoltarea îndemînării în gimnastica la aparate" (G. Borman).

Ştiri şi cronici : Cronica celei de a 6-a sesiuni a consiliului sportiv german ; Din activitatea secţiei de documentare a Institutului de cultură fizică german (K. Wowra).

Recenzii : „Imagini şi documente din istoria sportului şi educaţiei fizice germane" (H. Weder). M. Bukovi/I. Csanady : „Şcoala maghiară de fotbal" (H. Wuschech). Kunze şi Krause : „Tehnica fotbalului" (K. Kroll) ; Klimanschewsky şi Gruss : „Alergătorii de pistă ciclistă".

Supliment : R. Stemmler : „Introducere în metodele de lucru statistice, ca ajutor în cercetările din domeniul sportiv".

„Testneveléstudomány" nr. 3/1956.

Dr. Kővári Aladár „Stadiul de dezvoltare și sarcinile medicinii culturii fizice maghiare"; dr. Kreisz László „Date din istoria medicinii sportive" ; V. M. Kasianov „Rolul funcției trofice a sistemului nervos în activitatea musculară a omului" ; Feherváry László, Lissák Kálmán și Endröczi Elemér „Examinarea adaptabilității endocrine în condiții de laborator și pe sportivi" ; dr. Csinády Jenö „Problema „paletei cu burete" din punctul de vedere al fiziologiei sportive"; Dobranszky István și Mohácsi Sándor „Poziția inițială corectă în box" ; Mattyok Aladár „Stadionul cu pistă de 500 m" ; Kiss Istvan „Aruncarea discului la grecii antici" ; Comunicările Consiliului științific de educație fizică ; Olimpiada : „Care este punctajul cel mai judicios" (dr. Földessy János) ; Prezentări de cărți, reviste și articole de specialitate.

„Teoria i Praktika Fiziceskoi Kulturi" nr. 7/1956.

„Spartachiada popoarelor U.R.S.S. — Sărbătoarea tineretului sovietic".

N. K. Popov : „Gimnaștii sovietici — cei mai buni din lume".

A. A. Maksimov : „Performanțele maeștrilor tirului sovietic".

B. M. Cesnokov : „Zece ani de la intrarea luptătorilor sovietici în arena internațională".

N. I. Satov : „Halterofilii U.R.S.S. în lupta pentru întîietatea mondială și pentru noi recorduri".

S. S. Scerbakov : „Întîlnirea internațională de box — U.R.S.S.—Franța".

Instruire metodică. — T. M. Gorșkova : „Din experiența muncii instructorului de înot al taberei de pionieri Nikolo-Urinpino din Podmoscovie".

Lucrări de cercetări științifice. — N. N. Iakovlev : „Unele rezultate și perspective ale biochimiei sovietice a sportului în munca de fundamentare a principiilor și metodelor antrenamentului sportiv".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. — A. A. Volkov : „Pavilionul „Cultura Fizică și Sportul" la Expoziția Agricolă Unională".

Tribuna cititorului. — B. E. Podsotki : „Conținutul și metoda de antrenament a tinerilor halterofili".

V. G. Homulo : „Despre normele de turism pentru copii".

Sportul peste hotare. — V. V. Sinițin : „Mișcarea sportivă în Polonia".

„Pe marginea articolului lui E. M. Kojunar".

„Intensitatea amilazei în starea premergătoare startului în cadrul întrecerilor sportive".

„Congresul de educație fizică și sport de la Neapole".

Cronica. — „Consfătuirea unională în problemele psihologiei sportului".

„Plenara consiliului științifico-metodic cu privire la rezultatele activității de cercetări științifice a Institutului de Cultură Fizică pe anul 1955".

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

Între 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este: a) de a îmbogăți literatura romînească de specialitate; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor: cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific romînesc și cum se manifestă în educația fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alții. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experiență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor: a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.); e) rezultatele obținute; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute și perspectivele pe care le deschide; h) o scurtă rezumare a celor expuse; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare' intiiul exemplar bătut la mașină și prima copie citeață.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit care se va desface după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1500 lei
Premiul II	1000 lei
Premiul III	500 lei
Mențiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport" București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

I. P. 2, c. 2747

Sare Ernie Shelton *)

Săritorul american — Ernie Shelton a obținut în anul 1955 rezultatul de 211,5 cm. Pînă la 16 ani el a folosit rostogolirea laterală însă, urmărind alți săritori, s-a convins de superioritatea unui alt procedeu și anume rostogolirea ventrală.

După cum remarcă specaliștii străini, Shelton, trecînd la noul procedeu „rostogolire ventrală" a păstrat tot ceea ce avea mai bun la „rostogolirea laterală"; marea relaxare și abilitatea de a nu se înclina spre ștachetă în momentul bătăii. In afară de aceasta, folosind o particularitate a tehnicii prin rostogolire laterală, el balansează piciorul aproape întins din genunchi, îndoindu-l abia după ce piciorul de bătaie s-a desprins de pămînt (foto 3 și 4).

Continuînd să experimenteze, Shelton a ajuns la concluzia că pe ultimul pas al elanului, care este mai lung, se recomandă înclinarea trunchiului înapoi pentru transformarea forței de propulsie într-o forță de ascensiune.

E interesant că în momentul bătăii Shelton pune piciorul de bătaie pe călcîi și înclină puternic trunchiul înapoi (foto 2). Apoi el ridică energic în sus piciorul de atac aproape întins (foto 3). Una din particularitățile de stil ale săriturii lui Shelton, este aceea că în momentul trecerii peste ștachetă el duce brațul stîng lateral (la ceilalți săritori americani brațul stîng se găsește între ștachetă și corpul sportivului). Datorită acestui fapt, Shelton pare că alunecă deasupra ștachetei (foto 6). Capul și umerii lui ocupă o poziție asemănătoare cu poziția „plonjonului" și se găsesc întotdeauna mai jos de bazin (foto 7).

Stilul lui Shelton cere o excepțională coordonare și fluență a mișcărilor. După părerea antrenorului american Nelson, succesele lui Shelton în însușirea tehnicii perfecte sînt rezultatul capacității lui de relaxare și într-o oarecare măsură rezultatul îndelungatelor ședințe de balet care au contribuit la dezvoltarea unei mari detente.

Shelton continuînd să-și perfecționeze tehnica, a început să-și încline ceva mai puțin trunchiul înapoi pe penultimul pas al elanului (foto 1—2). Totuși el consideră că o astfel de înclinare este necesară, deoarece astfel săritorului îi este greu să ia o poziție aproape orizontală în timpul trecerii peste ștachetă. Această modificare l-a obligat pe Shelton să deplaseze locul de bătaie, depărtîndu-l oarecum de ștachetă. Dar, deplasînd locul de bătaie, el a început să atingă deseori ștacheta cu piciorul de bătaie. Atunci Shelton a decis să modifice oarecum direcția elanului. Dacă pînă atunci el a alergat aproximativ sub un unghi de 40^0, acum a început să ia un elan sub un unghi de 45^0. Uneori Shelton are chiar un elan de 30^0 (așa s-a întîmplat la concursurile de la Saarbrucken din anul 1955 cînd a obținut rezultatul de 209 cm și a încercat să treacă ștacheta înălțată la 213,3 cm).

Lungimea elanului lui Shelton este de 12—13 m. El aleargă, într-un tempo relativ lent și dezvoltă o mare viteză abia pe ultimii 3—4 pași. Shelton, ca și ex-recordmanul mondial Steers (S.U.A.), nu folosește semne de control, considerînd că ele îi distrag atenția și-l împiedică să se concentreze asupra bătăii.

Succesele lui Shelton nu sînt întîmplătoare. Este drept că el este bine dezvoltat din punct de vedere fizic (talia 1,88, greutatea 75 kg), însă asemenea calități au mulți alți săritori. El se antrenează mult și cu perseverență. După cum remarcă antrenorul american Nelson, metodele de antrenament ale lui Shelton au fost supuse criticii în S.U.A. Mulți au socotit că antrenamentul lui este prea intens. „Totuși — scrie Nelson — pe această cale Shelton a ajuns nu numai la rezultate înalte ci și la o mare constanță. In afară de aceasta el nu cunoaște în general ce este traumatismul sportiv, deși la adversarii metodelor lui se întîmplă contrariul".

*) Fizkultura i Sport nr. 4/1956.

(vezi kinograma pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACȚIE:

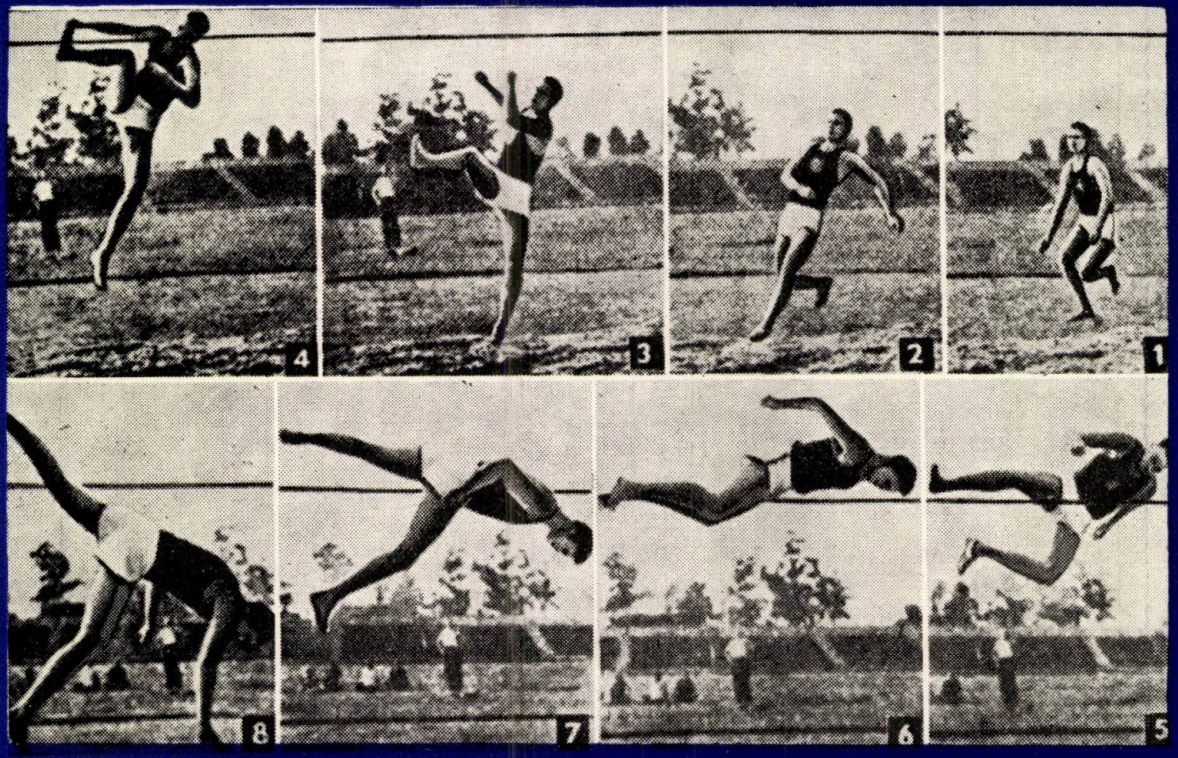
A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri, Nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația: Str. Elie Radu nr. 5. Telefon: 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I:

In cadrul celei de a IX-a ediție a Campionatelor Internaționale de Atletism ale R.P.R. Constantin Grecescu a ocupat primul loc în proba de 5000 m cu timpul de 14:18,2 stabilind un nou record al țării pe această distanță.

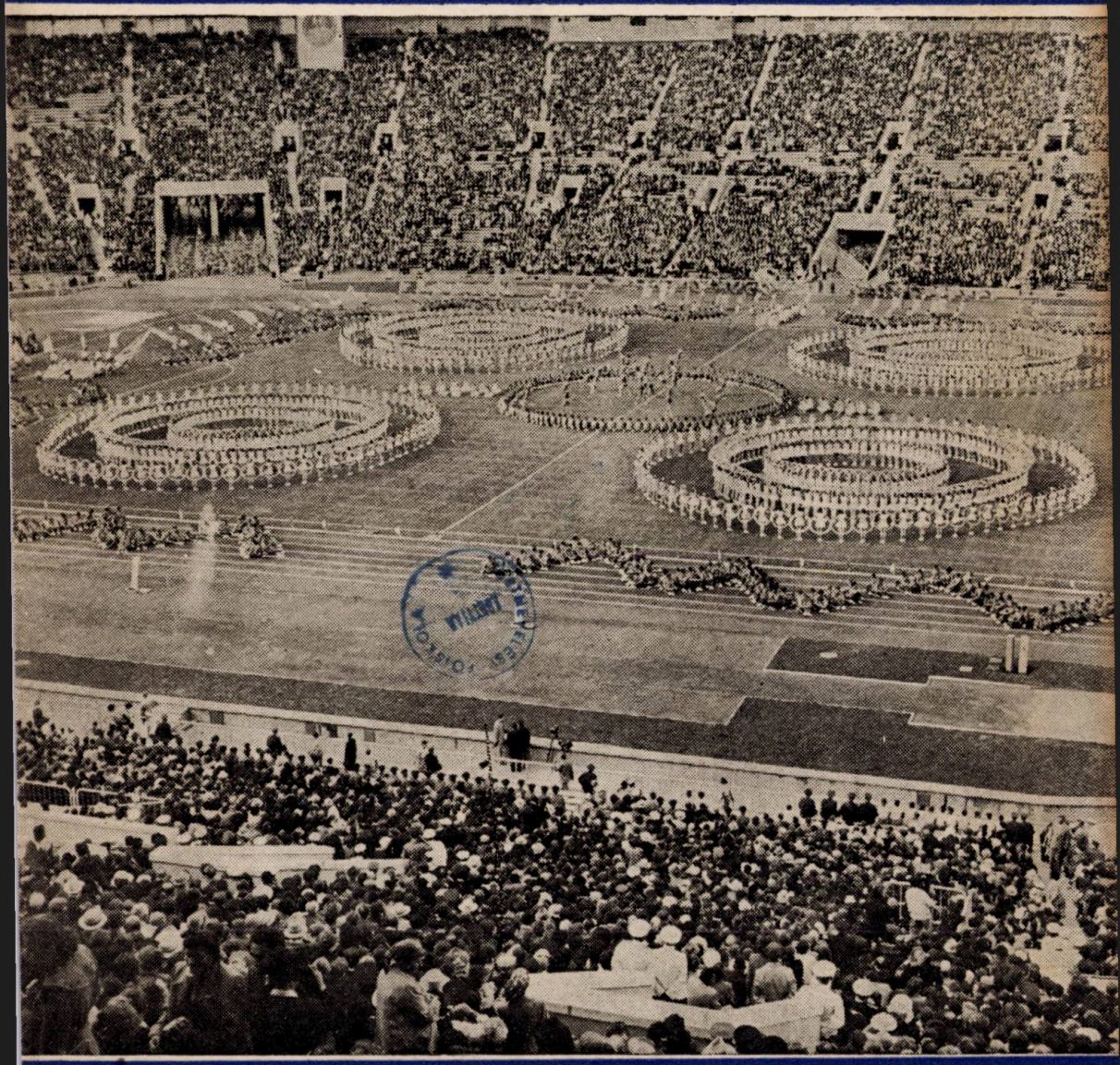
Sare Ernie Shelton



3 LEI

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI



ANUL IX

11

1956

CUPRINSUL

* * * Spartachiada popoarelor din U. R. S. S. expresie a dezvoltării sportului de masă 641
E. HORN: În ajunul Jocurilor Olimpice 644
E. GHIBU : Sesiunea de comunicări ştiinţifice în domeniul culturii fizice 647
G. V. BEREZIN şi A. VRABIE : Unele particularităţi ale tehnicii mersului alternativ în doi timpi la schiorii R. P. R. 652
M. PETRESCU : Conferinţa metodică de la Kiev în problemele gimnasticii sportive 658
F. SOÓS : Laszlò Hires despre problemele fondului şi semifondului nostru 662
G. ZUGRAVESCU : Despre specializarea timpurie în jocurile sportive . 666
L. VASILESCU : Metodica iniţierii şi perfecţionării aruncării la coş în semicîrlig 673
A. IONESCU : Educaţia fizică în şcolile medii mixte de cultură generală 678
E. NEDELCOVICI : Însemnări în legătură cu Festivalul Sportiv de la Leipzig 683
C. BUCUR şi C. EILHARDT : Contribuţii la îmbunătăţirea de sităţii lecţiei 693
Recenzie : Morfologia femeii — Dr. Vojin Smodlaka-Belgrad (Dr. Edmud Balogh) 700
Note şi bibliografie 703

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Спартакиада народов СССР— выражение развития массового спорта 641
Э. ХОРН : Накануне Олимпийских игр 644
Э. ГИБУ: Сессия научных докладов в области физической культуры . 647
Г. В. БЕРЕЗИН и А. ВРАБИЕ: Некоторые особенности техники попеременного двухшажного хода у лыжников РНР 652
М. ПЕТРЕСКУ: Киевская методическая конференция по вопросам спортивной гимнастики 658
Ф. ШООШ: Ласло Хиреш о вопросах бега на длинные и средние дистанции в РНР 662
Г. ЗУГРАВЕСКУ: О преждевременной специализации в спортивных играх 666
Л. ВАСИЛЕСКУ: Методика изучения и совершенствования в броске в корзину в „полукрючке“ 673
А. ИОНЕСКУ: Физическое воспитание в теоретических средних смешанных школах 678
Е. НЕДЕЛКОВИЧ: Заметки в связи со Спортивным Фестивалем в Лейпциге 683
К. БУКУР и К. ЭЙЛНХАРД: По вопросу улучшения удельного веса урока 693
РЕЦЕНЗИЯ: Морфология женщины- др. Вожин Смодлака - Белград (др. Эдмунд Балог) 700
БИБЛИОГРАФИЯ 703

SOMMAIRE

* * * La Spartakiade des peuples de l'URSS — expression du developpement du sport de masse 641
E. HORN : A la veille des Jeux Olympiques 644
E. GHIBOU : La session de communications scientifiques dans le domaine de la culture physique 647
G. V. BEREZIN et A. VRABIE : Certaines particularités de la technique de la marche alternative en deux temps chez les skieurs de la R.P.R. 652
M. PETRESCO : La conférence méthodologique de Kiev sur les problèmes de la gymnastique sportive 658
F. SOÓS : Lászlo Hires sur les problèmes de nos courses de fond et de demi-fond 662
G. ZUGRAVESCO : La spécialisation précôce dans les jeux sportifs . . 666
L. VASILESCO : La méthodologie de l'initiation et du perfectionnement du lancement au panier en „demi-chrochet“ 673
A. IONESCO : L'education physique dans les écoles moyennes mixtes de culture générale 678
E. NEDELCOVITCH : Notes sur le Festival sportif de Leipzig 683
C. BUCUR et C. EILHARDT : Contributions à l'amelioration de la densité des leçons 693
Chronique : La morfologie de la femme — Dr. Vojin Smodlaka—Belgrad (Dr. Edmund Balogh) 700
Bibliographie 703

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 11 — 1956**

Spartachiada popoarelor din U.R.S.S. expresie a dezvoltării sportului de mase

Popoarele Uniunii Sovietice au sărbătorit cu un sentiment de mare mîndrie patriotică a 39-a aniversare a Marii Revoluții Socialiste din Octombrie.

In raportul de activitate al C.C. al P.C.U.S. prezentat de N. S. Hruşciov şi în Hotărîrile Congresului al XX-lea care constituie unul din cele mai însemnate evenimente din viața partidului, a poporului sovietic, a mişcării comuniste şi muncitoreşti internaționale — s-a făcut bilanțul activității partidului din ultimul timp.

Pornind de la interesele întregului popor, ținînd seama de cerințele actuale ale politicii externe şi interne, Partidul Comunist şi Comitetul său Central leninist au trasat şi înfăptuit la timp măsuri curajoase şi înțelepte în toate domeniile vieții politice şi de stat ale Uniunii Sovietice. Aceste măsuri au asigurat creşterea necontenită a economiei socialiste, ridicarea bunei stări materiale şi a nivelului cultural al poporului sovietic. Măsurile înfăptuite au întărit unitatea morală-politică a societății sovietice şi a prestigiului Uniunii Sovietice, consolidarea pozițiilor Statului Sovietic şi slăbirea încordării în relațiile internaționale.

Sportivii din U.R.S.S. au răspuns prin noi succese în muncă, învățătură şi sport la hotărîrile Congresului al XX-lea al P.C.U.S.

Marile victorii ale poporului sovietic, dobîndite sub conducerea Partidului Comunist al Uniunii Sovietice în cursul acestei perioade de 39 de ani, sînt un strălucit exemplu călăuzitor pentru toate popoarele lumii şi un factor care exercită o covîrşitoare influență asupra dezvoltării întregii istorii mondiale.

Crearea culturii fizice sovietice este una din marile cuceriri ale Revoluției Socialiste din Octombrie. Pentru prima oară în istoria omenirii, orînduirea sovietică a pus cultura fizică în slujba poporului şi a făcut-o accesibilă marilor mase ale oamenilor muncii. In raportul său prezentat la Congresul al XX-lea al P.C.U.S., N. A. Bulganin a spus: „Cultura fizică şi sportul sînt de asemenea de mare importanță pentru sănătatea oamenilor muncii. Trebuie să se asigure dezvoltarea de masă a culturii fizice în rîndurile păturilor largi ale populației, acordîndu-se o deosebită

atenție îmbunătățirii muncii de cultură fizică și sport în rîndurile tineretului".

Mișcarea de cultură fizică și sport din U.R.S.S. îndrumată, condusă și sprijinită de Partidul Comunist al Uniunii Sovietice și Guvernul Sovietic s-a dezvoltat neîncetat, contribuind la crearea unui om nou, luptător activ pentru cauza păcii și socialismului în lumea întreagă. Datorită sprijinului permanent acordat din partea Partidului Comunist și Guvernului Sovietic, mișcarea de cultură fizică din U.R.S.S. numără pînă în prezent aproape 1000 maeștri emeriți ai sportului, 8000 maeștri ai sportului și sute de mii de sportivi clasificați la diferite ramuri de sport. Numărul imens de sportivi clasificați se explică prin caracterul de masă continuu al mișcării sportive sovietice, prin baza materială existentă (baze sportive, inventar sportiv, etc.) și numărul calificat de cadre tehnice de care dispun cele 200.000 colective sportive cu peste 17.000.000 membri.

Sezonul sportiv pe anul 1956 a fost bogat în manifestări sportive importante. În afara Spartachiadei popoarelor, în U.R.S.S. s-au desfășurat peste 100 concursuri unionale și diferite campionate. Sportivii sovietici au participat la numeroase concursuri internaționale, obținînd importante victorii în întrecerile sportive. Sportivii sovietici care au participat la cea de a VII-a ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă au cucerit 26 medalii olimpice de aur, 5 de argint și 6 de bronz. În perioada anilor 1955—1956 sportivii sovietici au îmbunătățit în concursurile interne și internaționale de 415 ori recordurile U.R.S.S. și de 142 ori recordurile lumii la diferite ramuri de sport.

Mișcarea de cultură fizică sovietică a devenit o forță uriașă a vieții sportive internaționale. Influența ei se manifestă în dezvoltarea culturii fizice și sportului din țările de democrație populară. Experiența istorică a U.R.S.S. în dezvoltarea culturii fizice și sportului este un exemplu pentru țările noastre.

Trebuie să arătăm în acest sens că modul de organizare reprezintă condiția de bază a reușitei competițiilor. Spartachiada popoarelor din U.R.S.S. a început de la faza pe colective sportive, lărgind simțitor caracterul de masă al sportului sovietic. Astfel sportul sovietic s-a îmbogățit cu mii de noi colective sportive, mii de noi baze sportive, a angrenat în practicarea sportului sute de mii de oameni ai muncii. Faza finală a Spartachiadei popoarelor a fost la rîndul ei precedată de spartachiadele raionale, orășenești, regionale și republicane, competiții de masă în întreprinderi, instituții, colhozuri, sovhozuri și S.M.T. la care au luat parte milioane de tineri și vîrstnici. Numai la spartachiadele locale din R.S.F.S.R. au participat peste 62.000 colective sportive reprezentate de 5.500.000 oameni. Peste 1.500.000 sportivi au trecut normele complexului G.T.O. gradul I și II, iar mișcarea de cultură fizică și sport s-a îmbogățit cu 2.800 de noi colective sportive și peste 350.000 noi sportivi.

În timpul pregătirii pentru faza finală a Spartachiadei popoarelor din U.R.S.S. 1.800 tineri și tinere au îndeplinit norma de maestru al sportului. Această cifră întrece cu mult numărul celor care au devenit maeștri ai sportului în ultimii trei ani. Aproape 26.000 sportivi au obținut categoria I de clasificare unională la diferite sporturi, 150.000 categoria a

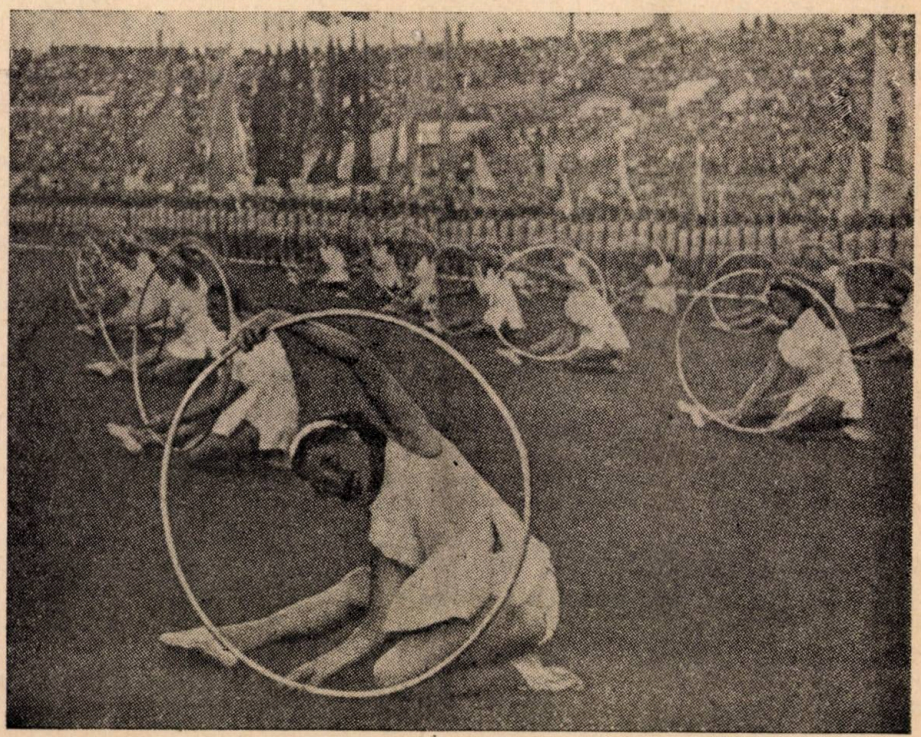
II-a şi peste 740.000 categoria a III-a. În întîmpinarea Spartachiadei au fost stabilite sute de recorduri republicane şi peste 200 recorduri ale Uniunii Sovietice dintre care 50 sînt superioare recordurilor mondiale.

În acest fel Spartachiada popoarelor din U.R.S.S. a demonstrat practic felul în care se poate împleti armonios sportul de mase cu cel de performanţă.

Pentru susţinerea acţiunilor sportive iniţiate în desfăşurarea Spartachiadei au fost folosite diverse forme ale muncii de propagandă şi agitaţie. Conferinţele cu teme sportive, gazetele republicane, regionale, raionale şi cele din întreprinderi, de la oraşe şi sate, au tratat pe larg despre această mare competiţie sportivă. La popularizarea Spartachiadei au contribuit de asemenea staţiile de radio, filmele sportive, afişele, panourile, etc.

Rezultatele obţinute în desfăşurarea Spartachiadei s-au datorit felului în care au răspuns şi s-au achitat de sarcini în această privinţă toate organele şi cadrele de specialitate care au fost chemate şi mobilizate să-şi aducă aportul cuvenit.

Un mare rol în reuşita măreţei demonstraţii a finalelor Spartachiadei popoarelor a avut-o importanta construcţie sportivă, Stadionul Central V. I. Lenin de la Lujniki. Această construcţie grandioasă este încă o dovadă a felului în care a ştiut să răspundă tineretul sovietic la grija Statului Sovietic pentru dezvoltarea culturii fizice.



In ajunul Jocurilor Olimpice

Este probabil că atunci cînd aceste rînduri vor apare, delegaţia sportivă a ţării noastre să fi ajuns în Australia împreună cu cei mai buni sportivi ai altor 74 de ţări. Nu este neîntemeiată speranţa iubitorilor de sport din patria noastră de a vedea pe purtătorii culorilor roşu-galben-albastru concurînd cu succes în marea întrecere a tineretului sportiv din lumea întreagă. Pregătirile sportivilor noştri s-au desfăşurat în faţa ochilor tuturor iubitorilor de sport din ţară şi aceste pregătiri au început de mult. Încă după Jocurile Olimpice de la Helsinki, sportivii noştri au păşit în perioada următorilor ani preolimpici cu gîndul de a se perfecţiona mereu pentru a cîştiga dreptul de a reprezenta ţara la cea de a XVI-a ediţie a jocurilor, care de astă dată vor avea loc la Melbourne. De atunci performanţele lor au crescut mereu şi maeştrii noştri s-au străduit să ţină pasul cu acea cascadă de recorduri care a şters de pe tabelul celor mai bune performanţe aproape toate cifrele vechi, înlocuindu-le cu altele superioare. Într-adevăr, în aceşti ani şi îndeosebi în acest an al jocurilor, în preocupările sportivilor de pretutindeni de a depăşi adversarii s-au înregistrat noi culmi ale performanţelor, într-un ritm şi cu o intensitate cum nu a mai cunoscut istoria sportului. Metodele noi, mai ştiinţifice, de pregătire fizică şi tehnică, introduse în sportul internaţional de sportivii sovietici, au fost reluate şi aplicate cu succes în multe domenii de sportivii celor mai diferite ţări. Apoi intensificarea schimburilor sportive internaţionale a creat condiţiile desfăşurării unor întreceri care au favorizat în mare măsură generalizarea experienţei celei mai înaintate. A menţine o poziţie cucerită în sportul internaţional şi a depăşi ceea ce s-a obţinut la Helsinki, pare în aceste condiţii o sarcină deosebit de dificilă pentru sportivii noştri. Şi totuşi cei 49 de sportivi care vor lua parte la Jocurile Olimpice de la Melbourne şi-au propus această sarcină şi avem tot dreptul de a spera că ei o vor îndeplini cu cinste. Aceştia au fost aleşi cu grijă. Cheltuielile importante ale unei deplasări la o depărtare de aproape 20.000 de kilometri şi apoi seriozitatea cauzei nici nu ar fi permis să se procedeze altfel. În acest an ei s-au pregătit şi au fost verificaţi în cel puţin 4—6 competiţii internaţionale cu adversari puternici şi în mai multe concursuri naţionale. Numai cei care au trecut cu succes aceste probe au fost selecţionaţi în lotul olimpic şi avem cu toţii dreptul de a le cere să-şi concentreze toate forţele pentru a putea da tot ce au mai bun în această întrecere în care sînt chemaţi să reprezinte pe terenurile de sport vigoarea morală şi fizică a poporului nostru.

Atleți și înotători, canotori și pentatloniști, boxeri, luptători și halterofili, scrimere și gimnaste, trăgători și jucători de polo, care formează delegația noastră, puțin numeroasă dar puternică prin unitatea ei morală, vor fi în Australia nu numai concurenți pe terenurile de sport ci și reprezentanții unui tineret profund conștient de ceea ce însemnează legăturile prietenești cu alte popoare pentru cauza păcii în lume. Sportul este un domeniu în care legăturile cu alte popoare pot căpăta o valoare deosebită tocmai prin caracterul direct, corect și prietenesc al întîlnirii sportive. Jocurile Olimpice creează posibilitatea de a înmulți și aprofunda legăturile de acest fel mai mult ca orice altă manifestare. De aceea putem spune că acestea reprezintă cea mai importantă manifestație sportivă mondială nu numai ca semnificație tehnico-sportivă ci și ca semnificație politică, în sensul cel mai larg al acestui cuvînt. Întîlnirea sportivilor din 75 de țări în condițiile luptei victorioase a forțelor păcii pentru destindere în politica internațională, nu poate să nu aibă o profundă semnificație politică. Ține de specificul mișcării sportive internaționale actuale ca pînă și acei ce văd cu nemulțumire înmulțirea relațiilor prietenești între est și vest, în orice domeniu de activitate, să asiste neputincioși în fața intensificării acestor legături în sport. Noi privim cu bucurie crescîndă desfășurarea din ce în ce mai largă a întrecerii pașnice între est și vest. În această întrecere sportivă prietenească se nasc legături trainice și puternice pe care le dorim să fie cît mai numeroase. În același timp, veghem ca forțele dușmane intereselor popoarelor să nu poată înăbuși nici în sport planta tînără și viguroasă a legăturilor sportive internaționale prietenești care crește și înflorește în văzul tuturor. Avem credința că această cauză va ieși mult întărită din întîlnirile sportive de la Melbourne și dorim ca sportivii noștri să aducă din plin contribuția lor proprie la această cauză scumpă tuturor oamenilor cinstiți.

Întîlnirile de la Helsinki au dovedit încă acum 4 ani înalta clasă a sportului din țările lagărului socialist. Performanțele halterofililor, luptătorilor, gimnaștilor, trăgătorilor și ale atletelor sovietice au răsturnat atunci toată ierarhia tradițională a valorilor din sportul internațional. Același lucru au realizat scrimerii, pentatloniștii și înotătoarele din Ungaria cît și fenomenalul Zatopek, ale cărui metode de pregătire au deschis o nouă epocă în probele de rezistență la orice ramură de sport. Nu avem nici un motiv să credem că aceste succese nu vor fi reeditate la Melbourne de sportivii lagărului socialist și încă la un nivel mai înalt. Tot ce ne putem dori este însă ca sportivii noștri să aducă o contribuție mai importantă la aceste succese decît au putut aduce în trecut.

Unele cercuri ale mișcării sportive internaționale au exprimat acum cîțiva ani părerea că Australia, neavînd experiența competițiilor mondiale, nu va fi în stare să organizeze în mod satisfăcător Jocurile Olimpice. La început, interesul scăzut al opiniei publice sportive din Australia față de jocuri părea să sprijine această părere. Acum însă situația pare să fie schimbată. În Australia s-au făcut eforturi mari pentru a pune la dispoziția sportivilor lumii baze sportive și condiții de întreținere corespunzătoare. Specialiștii din multe țări au contribuit cu experiența lor la pregătirea cadrelor australiene de organizatori și oficiali. Aceste împre-

jurări permit să se spere că marile competiţii se vor desfăşura într-o ambianţă demnă. Pe de altă parte, creşterea rapidă a performanţelor unor sportivi australieni a îndreptat interesul iubitorilor de sport australieni spre sporturile olimpice. În Australia, de pe acum nu se mai găsesc bilete pentru principalele competiţii de atletism, natație şi box. Beneficiind de avantajul terenului propriu, este sigur că sportivii australieni vor obţine o serie de succese la competiţiile olimpice. Pentru sportivii veniţi din alte continente greutăţile născute din condiţiile diferite de climă, de orariu, de călătorie, de alimentaţie, vor fi oarecum asemănătoare.

Pe de altă parte după cum ne-a declarat de curînd marele scriitor australian Frank Hardy, care ne-a vizitat ţara, *„organizarea în Australia a Jocurilor Olimpice în conjunctura internaţională actuală, va duce negreşit la o întărire a forţelor luptătoare pentru apărarea păcii din Australia"*. Chiar numai acest considerent ar justifica din plin organizarea jocurilor în acest continent îndepărtat.

Dezvoltarea sportului pe plan internaţional, care în zilele noastre a căpătat o importanţă deosebită, va face ca în aceste zile de sfîrşit de toamnă — perioadă cu totul neobişnuită pentru mari întreceri mondiale — ştirile sportive de la Melbourne să ocupe un loc de frunte între ştirile ce interesează milioane de oameni, în toate ţările lumii. Cei ce vor sta în tribunele marelui Stadion de la Melbourne, cei ce vor sorbi cu nesaţ reportajele rubricilor sportive sau vor urmări cu pasiune ştirile transmise prin radio, vor forma în aceste zile o tabără uriaşă de oameni care se vor uni în plăcerea de a urmări faptele sportive ale celor mai puternici. Dar toţi aceşti iubitori ai sportului doresc ca sportivii admiraţi de ei să concureze cinstit şi să fie animaţi de sentimente de prietenie faţă de partenerii lor sportivi, adversari pe terenul de sport. Aceasta este etica sportului internaţional de sub legile căruia nici un sportiv nu se poate sustrage nepedepsit şi aceasta este şi marea putere a competiţiilor. Spectatorii nevăzuţi din toate continentele, vor căuta şi vor descoperi prietenia care ridică efortul sportiv simplu la o valoare superioară. Acesta este sensul cel mai profund al Jocurilor Olimpice, aceasta este ceea ce rămîne urmaşilor noştri atunci cînd cifrele recordurilor de azi nu vor mai fi valabile de mult, întrecute de străduinţa umană de a înnoi mereu, în lupta pentru o viaţă mai bună.

EGON HORN

Prima sesiune pe țară de comunicări științifice în domeniul culturii fizice

Între 12—14 septembrie 1956 s-au desfășurat la București, în aula Bibliotecii Centrale Universitare, lucrările primei sesiuni pe țară de comunicări științifice în domeniul culturii fizice.

Această sesiune, organizată de Consiliul Științifico-Metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri împreună cu Secția de Medicină a Culturii Fizice din Societatea Științelor Medicale, a polarizat interesul specialiștilor din întreaga țară și s-a bucurat de atenția a numeroși oameni de știință de peste hotare.

Organizarea unei sesiuni cu o asemenea amploare (au fost invitați peste 70 de profesori de educație fizică și medici sportivi din aproape toate regiunile țării și 11 specialiști străini din U.R.S.S., Italia, Belgia, R. P. Ungară, R. Cehoslovacă, R. D. Germană, R. F. Germană, R. P. F. Iugoslavia, R. P. Bulgaria) a fost posibilă în urma rezultatelor obținute de cercetătorii noștri.

În ultimii 2—3 ani activitatea de cercetări științifice în domeniul culturii fizice a făcut progrese serioase. Lucrările prezentate în diferite sesiuni de comunicări organizate de Institutul de Cultură Fizică, de Cabinetele Științifico-Metodice regionale și de Societatea Științelor Medicale au arătat creșterea cantitativă și calitativă a muncii de cercetări în domeniul culturii fizice.

★

Tematica sesiunii a fost axată pe următoarele trei probleme :

1. Aplicarea eforturilor intense în antrenamentul sportiv (ziua I) ;
2. Tratamentul deficienților fizici prin cultură fizică medicală (ziua a II-a).
3. Aparate și metode noi de cercetare în domeniul culturii fizice (ziua a III-a).

În prima zi a sesiunii s-au expus lucrări care au îmbrățișat diferite aspecte ale aplicării eforturilor intense în antrenamentul sportiv și anume : metode de antrenament, modificări funcționale, modificări ale calităților fizice cît și interdependența dintre calitățile fizice de bază și cele specifice, aspecte biochimice și fiziopatologice. Tot în această zi au mai fost prezentate și două lucrări de disertații referitoare la structura lecției de educație fizică și metodica procesului de educație fizică la copiii de vîrstă preșcolară.

Dintre numeroasele aspecte ale antrenamentului sportiv s-a ales pentru această sesiune problema eforturilor intense, din mai multe motive :

a) Este o problemă de actualitate. Practica sportivă arată că efortul în antrenament poate fi mărit, fapt care are drept urmare îmbunătățirea rezultatelor tehnice, fără a dăuna sănătății. Atît rezultatele practice cît și cele ale diferitelor cercetări ne dovedesc că posibilitățile organismului uman sînt mult mai mari decît cele care se manifestă în condiții obișnuite.

b) Problema efortului fiind una din problemele de bază ale aplicării exercițiilor fizice sub diferite forme (gimnastică, atletism, jocuri sportive, etc.) și interesînd în măsură egală metodica educației fizice și fiziologia sportivă, dă posibilitate analizei și cuprinderii în ansamblu a unor aspecte importante ale educației fizice și anume efectul aplicării exercițiilor fizice la diferite vîrste, la diferite categorii de sportivi, din punct de vedere al : dezvoltării fizice, modificărilor fiziologice, creșterii performanțelor, gradării efortului, densității, conținutului și duratei lecțiilor, individualizării antrenamentului, modificărilor calităților fizice.

Unele din aceste aspecte au fost prezentate în comunicările zilei I.

Prima comunicare „Contribuţii la aplicarea eforturilor intense calitativ şi mari cantitativ în antrenamentul atleţilor juniori" (profesor Iovănescu Cornel şi dr. Catina Victor de la Cabinetul Ştiinţifico-Metodic din Timişoara) reprezintă o sinteză a activităţii complexe dusă de antrenor şi medicul sportiv în trei sectoare : antrenament, controlul efectelor antrenamentului, măsuri de protecţie. În cadrul primului sector lucrarea prezintă metoda de antrenament folosită în aplicarea eforturilor intense calitativ şi mari cantitativ, într-o perioadă de 4 săptămîni, pe un număr de 36 juniori şi junioare.

In determinarea metodelor şi conţinutului procesului de antrenament autorii au plecat de la premisa că în sfera noţiunii de efort (care să ducă la mărirea randamentului organismului) există două laturi şi anume : calitatea şi cantitatea efortului. Calitatea reprezintă intensitatea efortului folosit, adică efortul care poate provoca anumite modificări funcţionale, calitative. Eforturile cantitative sau volumul de lucru reprezintă, după autorii lucrării, durata efortului în cadrul lecţiei cît şi numărul lecţiilor de antrenament.

Principalele caracteristici ale procesului de antrenament aplicat de cercetători sînt următoarele :

— juniorii (junioarele) au fost împărţiţi în 8 grupe (cu o specialitate principală şi una secundară) ;

— înainte de începerea activităţii toţi juniorii au participat la un triatlon ; rezultatele obţinute au servit la fixarea unui minim de exerciţii pentru fiecare sportiv, menit să asigure progresul în proba de specialitate principală, datorită unei echilibrări a calităţilor ;

— tot înainte de începerea activităţii juniorii au fost verificaţi în proba specialităţii principale şi secundare ; rezultatele au constituit baza de comparaţie pentru verificarea ulterioară a eficacităţii procesului de antrenament ;

— procesul de antrenament a fost împărţit în două faze distincte, mai ales în ceea ce priveşte volumul total de lucru. Faza I (două săptămîni) a constat într-un volum total de lucru foarte mare, reprezentat printr-un număr mare de lecţii. În lecţiile de antrenament de bază (au fost prevăzute şi unele auxiliare) s-au folosit exerciţii foarte variate, executate cu intensitate diferită, menite să solicite organismul în mod cît mai variat şi la un nivel înalt. Faza a II-a (două săptămîni) a constat într-un volum total de lucru mai mic decît în faza I.

Lecţiile auxiliare au avut sarcini diferite. Unele au urmărit să grăbească îmbunătăţirea acelor calităţi fizice care ar fi putut frîna creşterea performanţelor, iar altele să favorizeze fenomenele de refacere.

Fiecare lecţie de bază a fost urmată de o lecţie auxiliară.

Atît în prima cît şi în a doua fază exerciţiile care cereau un efort cu o intensitate limită au fost numeric mai multe în lecţiile de bază cu caracter de viteză sau forţă, într-o măsură mai redusă în lecţiile de bază cu caracter de rezistenţă sau tehnică şi foarte puţine în lecţiile auxiliare.

Verificările (considerate drept şedinţe de ritm) au fost des utilizate.

În cadrul celui de al II-lea sector de experiment sînt prezentate metodele aplicate în controlul şi îndrumarea antrenamentelor. Astfel, pe lîngă metodele clasice s-au aplicat şi metode noi cum ar fi proba cu adrenalină-dionină şi reacţia cu nitrat de argint, care s-au dovedit eficace mai ales la individualizarea antrenamentului.

În cadrul celui de al III-lea sector, pornindu-se de la ideea că eforturile intense pot fi utilizate dacă se favorizează refacerea organismului, s-a folosit un regim special alimentar şi de odihnă.

În urma efectuării cercetărilor, autorii au ajuns la concluzia că folosirea mijloacelor şi metodelor mai sus amintite contribuie la creşterea rezultatelor tehnice (96,29%) dintre juniori şi-au depăşit recordurile personale) nefiind dăunătoare organismului.

Lucrarea „Modificări fiziologice în cursul eforturilor intense din antrenamentul gimnastelor fruntaşe" (prof. dr .Fl. Ulmeanu, dr. Al. Partheniu, dr. M. Georgescu şi dr. A. Bădin, I.C.F.) aduce date în problema individualizării efortului în funcţie de gradul de solicitare a organismului, exprimat prin modificările sale funcţionale.

Pe baza examinării unor elemente importante ale funcţiilor circulatorii şi respiratorii, ale randamentului sportiv în funcţie de ciclul ovarian, excitabilitatea neuromusculară şi particularităţile neurodinamice cerebrale, autorii au ajuns la următoarele concluzii :

— Aplicarea efortului intens în antrenament nu se poate face fără o strictă individualizare a dozării efortului.

— Individualizarea nu se poate face fără controlul medical. Bazată numai pe date subiective și de observație ea nu este suficient de concretă.

— Studierea proceselor nervoase în vederea individualizării antrenamentelor cît și urmărirea continuă din punct de vedere fiziologic a antrenamentelor cu efort intens asigură valorificarea rațională a posibilităților organismului.

Date referitoare la posibilitățile de adaptare a organismului la eforturi mari au fost prezentate și în lucrarea „Unele modificări biochimice consecutive meciului de box" (lector C. Perovici, asistent C. Haralambie-I.C.F.).

După autorii acestei cercetări, eforturile intense în box sînt însoțite de o serie de fenomene biochimice caracterizate în special prin predominența reacțiilor de descompunere a substanțelor care furnizează energia activității celulare asupra reacțiilor de resinteză cît și prin predominența reacțiilor mai rapide și cu randament energetic mai mic asupra celor mai lente și cu randament mai ridicat. Ținînd seama de aceste fapte boxerii au fost studiați sub două aspecte și anume : variația pH-ului sudoral și capacitatea de eliminare renală a unor produși metabolici. Analiza datelor obținute a dus pe cercetători la formularea următoarelor concluzii :

— Analiza biochimică poate juca un rol important în controlul antrenamentului intens.

— Prin antrenament organismul suferă un proces de adaptare care face suportabile eforturile intense, față de care organismul se comportă aproape normal.

— „Efortul maximal" este o noțiune vagă în sensul că boxerii cu pregătiri diferite se comportă în mod diferit atunci cînd susțin eforturi cu conținut similar. De aceea el trebuie privit ca efortul maxim pe care-l poate suporta organismul fără consecințe dăunătoare și individualizat în funcție de pregătirea sportivului respectiv.

In lucrarea „Unele probleme de fiziopatologie a efortului fizic intens" (conf. dr. I. Cotăescu-Timișoara) s-au prezentat unele premise teoretice și o serie de aplicații practice referitoare la acest subiect. Dacă intensitatea efortului, constată autorul lucrării, este corespunzătoare stării biologice generale se produc procese de adaptare cu păstrarea raporturilor normale cortico-subcorticale ; dacă intensitatea efortului (sau și durata lui) crește peste o anumită limită (individuală) se pot produce dereglări cortico-subcorticale, ceea ce caracterizează starea de șoc. La instalarea stării de șoc prin efort fizic pot contribui numeroși factori : alimentația necorespunzătoare, alcoolul, emoțiile, nerespectarea timpului de repaus și somn. Prin urmare sistemul de odihnă și de viață adecvat, precum și o alimentație corespunzătoare constituie factori importanți în aplicarea eforturilor intense.

Lucrarea „Fenomenul de postacțiune în efortul de intensitate maximă" (prof. dr. I. I. Nițescu, I. Mihăilă și N. Zamfirescu-I.M.F. București) aduce date ce contribuie la fundamentarea științifică a unor fenomene din activitatea sportivă. Autorii arată că printre mijloacele de studiu a reacțiilor organismului și a eforturilor de intensitate maximă fenomenul de postacțiune ocupă un loc important. Autorii interpretează postacțiunea ca pe o manifestare remanentă a unor focare dominante de excitație, care tind să reproducă actul motor. Această manifestare realizează relaxarea după efort. După gradul de antrenament fenomenul de postacțiune poate să contribuie la stingerea focarului de excitație remanentă ; de multe ori, cînd actul motor nu a atins un grad mai înalt de perfecționare poate să producă modificări somatovegetative.

În problema pregătirii fizice comunicarea dr. M. Georgescu „Contribuții la studiul calităților fizice" a adus un material experimental foarte util activității practice. Concluziile acestei lucrări pot fi exprimate astfel :

— Pregătirea fizică generală reprezintă unul din obiectivele principale ale procesului de antrenament.

— Există o strînsă legătură între pregătirea fizică generală și specializarea sportivă. Pregătirea fizică generală asigură scurtarea timpului necesar atingerii măiestriei sportive.

— Fără să se subestimeze importanța învățării timpurii a tehnicii, pregătirea fizică generală rămîne sarcina principală a muncii cu juniorii și sportivii începători, ea constituind baza pe care trebuie să se construiască specializarea sportivă.

— Pregătirea fizică generală constituie un obiectiv principal și pentru sportivii specializați. Neglijarea dezvoltării calităților fizice de bază după atingerea măiestriei sportive constituie una din cauzele plafonării rezultatelor și împiedică longevitatea sportivă.

— Mijloacele utilizate pentru asigurarea pregătirii fizice generale trebuie adaptate specificului sportivului, gradului de măiestrie și perioadei de antrenament.

Comunicările „Structura lecţiei de educaţie fizică" (candidat în ştiinţe pedagogice Emil Ghibu) şi „Conţinutul şi metodica procesului de educaţie fizică a copiilor de vîrstă preşcolară — grupa celor mari" (candidat în ştiinţe pedagogice Nicu Alexe) sînt două lucrări de disertaţie susţinute la Institutul de Cultură Fizică Leshaft din Leningrad.

Constatînd că lipsa unor indicaţii metodice precise şi greşita interpretare a structurii (scheme tip, generale) reprezintă unele din principalele greutăţi în alcătuirea ştiinţifică a lecţiilor de educaţie fizică, autorul lucrării „Structura lecţiei de educaţie fizică" şi-a propus formularea principiilor şi indicaţiilor metodice de bază referitoare la alcătuirea lecţiilor.

Lucrarea contribuie la lămurirea următoarelor întrebări :

— Cum se aplică în practică structura generală a lecţiei ? ; care este raportul între structura şi conţinutul lecţiei ? ; cum se realizează unitatea lecţiei ?

— Cum se stabilesc, se formulează şi se comunică temele lecţiei ?

— Care este structura internă a lecţiei ? ; cum se determină sarcinile, conţinutul şi succesiunea exerciţiilor diferitelor părţi ale lecţiei ?

— Care este structura generală a lecţiei ? (concluziile acestei lucrări au fost publicate într-unul din numerele revistei Cultură Fizică şi Sport).

A doua lucrare de disertaţie „Conţinutul şi metodica procesului de educaţie fizică a copiilor de vîrstă preşcolară" şi-a propus să rezolve următoarele sarcini :

— Studierea procesului de formare şi perfecţionare a mişcărilor de bază ale copiilor de 6—7 ani.

— Analiza şi sistematizarea structurii exerciţiilor de gimnastică, aplicabile copiilor la această vîrstă.

— Aprecieri asupra intensităţii efortului la care copiii acestei vîrste pot fi supuşi în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

— Precizări în legătură cu structura şi durata lecţiilor de educaţie fizică a copiilor de 6—7 ani (o parte din concluziile lucrării au fost publicate în revista noastră).

Comunicările prezentate în ziua a doua a sesiunii au arătat că problema culturii fizice medicale formează un sector important în cadrul terapiei complexe, aducîndu-se un material preţios în ceea ce priveşte tratamentul deficienţilor fizici, atitudinile vicioase cît şi unele afecţiuni ca : luxaţia congenitală de şold, paraliziile spastice, sechelele de poliomielită, afecţiuni cardiovasculare.

Analiza acestor comunicări vor forma obiectul unui articol aparte.

Comunicările ultimei zile ne-au arătat că cercetătorii din cadrul culturii fizice nu s-au limitat la folosirea aparaturii şi metodelor cunoscute ci au imaginat procedee noi de observare, înregistrare şi analiză a fenomenelor şi proceselor generate de activitatea sportivă.

Nivelul şi cerinţele activităţii sportive moderne impun cercetătorilor folosirea unor metode cît mai obiective deoarece numai astfel de metode pot furniza date a căror interpretare să ducă la concluzii valabile.

Metodele şi aparatele prezentate reprezintă un început promiţător în acest domeniu.

★

Cu un interes deosebit au fost ascultate comunicările delegaţilor străini.

Problema bazelor fiziologice ale antrenamentului sportiv de intensitate mare a fost tratată în comunicarea profesorului dr. Dragomir Mateev (R. P. Bulgaria).

În această comunicare, ce va fi publicată în întregime în revista Cultură Fizică şi Sport, se dau indicaţii preţioase în problema raporturilor dintre puterea stimulentului şi reactivitatea organismului, se fundamentează ştiinţific problema dozării efortului în antrenamentul sportiv (influenţa exerciţiilor fizice, oboseala, capacitatea de menţinere a efortului maxim în timp, schimbările de intensitate a efortului).

Interes deosebit au produs şi comunicările dr. Tittel Kurt (R. D. Germană), dr. J. Kral (R. Cehoslovacă), dr. Alfred Koch (R. F. Germană), dr. Giuseppe La Cava (Italia), dr. Jones Charles (Luxemburg) cît şi aprecierile şi observaţiile asupra sesiunii făcute de dr. A. Govaerts (Belgia), docent I. M. Koriakovski (U.R.S.S.) şi dr. Anastasievici L. (R. P. F. Iugoslavia).

Cele 30 de referate cît şi numeroase discuţii, a spus docentul I. M. Koriakovski, aduc un aport important într-o serie de probleme actuale ale teoriei şi metodicii educaţiei fizice, teoriei şi metodicii antrenamentului sportiv.

Astfel, a continuat docentul I. M. Koriakovski, apreciem ca pozitivă tendinţa de a analiza cît mai profund condiţiile în care se efectuează eforturile intense, rolul pregătirii

fizice generale și îmbinarea acesteia cu pregătirea specială, rolul creșterii generale a efortului, importanța repetărilor atît într-o lecție cît și de la lecție la lecție (în ciclu), rolul aplicării mijloacelor variate, etc.

★

Această primă sesiune de comunicări pe țară, reprezintă un eveniment important în fundamentarea științifică a teoriei și practicii educației fizice din țara noastră.

Lucrările sesiunii au arătat că aplicarea în practică a rezultatelor cercetărilor contribuie la îmbunătățirea procesului de educație fizică, asigurîndu-i o mai bună orientare, un conținut mai potrivit și metode de lucru mai raționale.

Tematica cît și comunicările prezentate au arătat că există un dezechilibru între cantitatea și calitatea cercetărilor metodice și cele biologice (ultimele fiind preponderente).

Pentru îmbunătățirea activității de educație fizică din învățămînt cît și a procesului de antrenament sportiv se impune abordarea mai largă a problemelor metodice.

În acest sens este necesar ca profesorii de educație fizică și antrenorii (în colaborare cu medicii) să înceapă o activitate de cercetări mai susținută, în special în următoarele probleme : a) educația fizică ca factor de întărire a sănătății și ridicare a capacității de muncă ; b) teoria și metodica antrenamentului sportiv ; c) bazele psihologice ale educației fizice și d) istoria și organizarea educației fizice.

EMIL GHIBU
candidat în științe pedagogice

Unele particularități ale tehnicii mersului alternativ în doi timpi la schiorii R.P.R.

Intre 26—31 ianuarie 1955 a avut loc în împrejurimile Moscovei un concurs internațional de schi la care au participat cei mai buni schiori din U.R.S.S., Norvegia, Suedia, Cehoslovacia, Polonia, Bulgaria și Romînia. Cu acest prilej aspirantul sovietic G. V. Berezin a studiat tehnica mersului alternativ în 2 timpi a schiorilor romîni, trăgînd o serie de concluzii care au stat la baza muncii de instruire a schiorilor noștri fruntași.

In partea a 2-a a articolului, prof. Anghel Vrabie, din Direcția de Cercetări Științifice a C.C.F.S., analizează în același fel comportarea ulterioară (în 1956) a acestor schiori indicînd în continuare unele sarcini de care depinde remedierea lipsurilor semnalate.

Studierea structurii ciclurilor mersului alternativ în doi timpi în diferite condiții de înaintare, ne permite să descoperim legile modificării lor în funcție de condițiile de înaintare și să tragem o serie de concluzii practice care au ca scop perfecționarea tehnicii mersului. Viteza mersului alternativ în doi timpi ca mișcare ciclică locomotorie, se stabilește prin înmulțirea cantitativă a lungimii pașilor de alunecare într-un ciclu, cu frecvența repetării lor. Modificarea valorilor diferitelor elemente de structură ale ciclului mersului și a corelațiilor lor, provoacă și modificarea valorilor componentelor vitezei — lungimea și frecvența pașilor.

Pentru a avea o prezentare clară a însemnătății acestei probleme trebuie să ținem seamă de unele principii privitoare la legătura reciprocă a vitezei și a componentelor ei în mersul alternativ în doi timpi.

Modificarea vitezei mersului poate să se producă atît prin lungirea sau scurtarea pasului de alunecare, cît și prin mărirea sau micșorarea frecvenței pașilor. Deci, creșterea vitezei se poate realiza prin unul din cele două componente, precum și prin mărirea paralelă a ambelor componente. Totuși, pentru dozarea justă a forțelor și obținerea celui mai bun rezultat în alergare, trebuie să știm prin care din cele două componente și în ce măsură este mai convenabil să ajungem la creșterea vitezei în diferite condiții de înaintare. In legătură cu aceasta o deosebită importanță dobîndește indicele „caracterului armonios" al mersului, care caracterizează corelația componentelor vitezei. [1])

In acest scop am cercetat structura ciclului și a componentelor vitezei mersului alternativ în doi timpi la schiorii romîni, participanți la aceste concursuri internaționale.

Cercetînd tehnica de înaintare, viteza și componentele ei la unii schiori romîni și comparîndu-le cu datele analoge ale celor mai buni schiori fondiști ai lumii, am putut stabili o serie de particularități în tehnica lor de înaintare. Această analiză, după părerea noastră, poate contribui la perfecționarea continuă a tehnicii schiorilor romîni.

Din tabelul 1 se constată că pe toate porțiunile de control viteza medie a tuturor participanților este mai scăzută decît la participanții care au ocupat primele 10 locuri însă mai mare decît la participanții care au ocupat ultimele 10 locuri.

Să examinăm rezultatele măsurării acestor valori pe sectoare cu relief diferit, în proba de 15 km, la schiorii romîni.

1. Pe porțiunea plată a distanței G. Olteanu a mers într-un tempo de 53 de cicluri, lungimea ciclului fiind de 4,3 m. Comparînd aceste valori cu indicii medii ai primului grup de 10 schiori, se constată că G. Olteanu a avut o lungime atît de mică a ciclului față de valoarea medie a primului grup de 10, încît accelerarea tempoului pînă la 53 cicluri nu a compensat pierderea de viteză cauzată de scurtarea ciclului.

2. Pe o pantă în urcare de 4 grade, C. Enache și G. Olteanu au avut cicluri de 4,28 m, primul cu un tempo de 51 cicluri pe minut, iar al doilea cu un tempo de 50 cicluri pe minut. M. Aldescu a mers într-un tempo de 57 cicluri, lungimea ciclului fiind de 4,0 m.

După cum se vede din compararea acestor valori cu datele analoge ale primului grup de 10, toți fondiștii romîni au avut o mai mică lungime a ciclului, în cadrul unei frecvențe egale a pașilor iar în unele cazuri chiar în cadrul unei frecvențe mai mari.

3. Pe o pantă în urcare de 13 grade, M. Aldescu a avut un ciclu lung de 2,31 m la un tempo de 64 de cicluri. I. Cimpoia — 2,22 m la un tempo de 67 cicluri, I. Sumedrea — 2,14 m la un tempo de 60 de cicluri, G. Olteanu și D. Enache — cîte 2,06 m, frecvența fiind de 62 cicluri la primul și 67 la al doilea.

[1]) Noțiunea și termenul „Caracterul armonios" au fost introduse de candidatul în științe biologice D. D. Donskoi și reprezintă corelația lungimii pasului în metri față de frecvența pașilor pe secundă.

Tabelul 1

Viteza de deplasare și componentele ei la parcurgerea porțiunilor de control la concursul de la Moscova 1955

Relieful	Media primilor 10 clasați				Media tuturor participanților				Media ultimilor 10 clasați			
	Viteza (m/sec.)	Lungimea ciclului	Tempoul	Indicele armoniei	Viteza (m/sec.)	Lungimea ciclului	Tempoul	Indicele armoniei	Viteza (m/sec.)	Lungimea ciclului	Tempoul	Indicele armoniei
Plat	4,14	5,25	48	6,56	4,03	4,98	48	6,22	3,81	4,78	48	5,99
Urcuș 4°	4,08	4,96	49	6,09	3,76	4,44	48	5,54	3,32	4,24	46	5,44
Urcuș 13°	2,61	2,31	68	2,04	2,42	2,22	66	2,02	2,19	2,13	62	2,07

Din studierea valorilor componentelor vitezei și pe această porțiune de control, se constată că aproape la toți fondiștii romîni cercetați lungimea ciclului este mai mică decît la schiorii din primul grup de 10. În afară de aceasta, la unii din ei e mai scăzut și tempoul pașilor.

Din analiza acestor date se pot trage următoarele concluzii:

1. Viteza mare în mersul pe schi cu pas alternativ în doi timpi se realizează în cadrul menținerii valorilor optime ale lungimii și frecvenței pașilor.

2. Granițele medii ale valorilor optime ale componentelor vitezei, la nivelul actual al tehnicii mersului pentru fondiști-bărbați, în cadrul parcurgerii porțiunilor plate ale distanței de 15 km, în condițiile unei alunecări bune, oscilează între limitele a 5-5,5 m (lungimea ciclului) în cadrul unei frecvențe de 44—50 cicluri pe minut. În legătură cu aceasta e de remarcat că pentru obținerea și menținerea vitezei, lungimea pasului (ciclului) are o însemnătate decisivă.

3. În cazul modificării reliefului terenului în sensul măririi unghiului pantei de urcare, viteza mersului precum și valorile componentelor ei și ale corelațiilor se modifică: se scurtează pasul și se accelerează tempoul. Valoarea scurtării pasului în cazul unui urcuș pînă la 18 grade, reprezintă în medie 4—5% la un grad al unghiului de urcare față de lungimea pasului pe teren plat. În aceste condiții tempoul crește cu 2—2,5%.

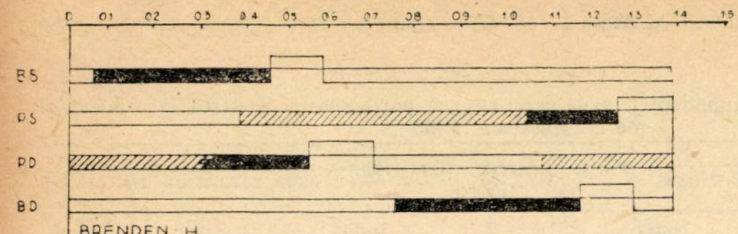
Astfel, în cazul urcării unei pante cu pas alternativ în doi timpi, importanța tempoului ca factor de obținere și menținere a vitezei crește, însă și în acest caz trebuie să se mențină lungimea suficientă a pasului.

4. Lungirea excesivă a pasului provoacă o rărire considerabilă a tempoului și invers — mărirea tempoului este legată de scurtarea pasului; în ultima analiză ambele duc la reducerea vitezei mersului.

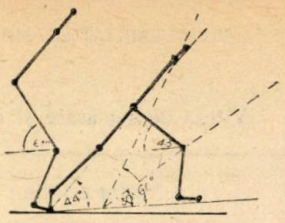
5. Din compararea valorilor componentelor vitezei schiorilor care au ocupat primele 10 locuri cu valorile similare ale schiorilor romîni, se vede că în majoritatea covîrșitoare a cazurilor viteza lor scăzută s-a datorat lungimii reduse a pasului și numai în unele cazuri răririi tempoului.

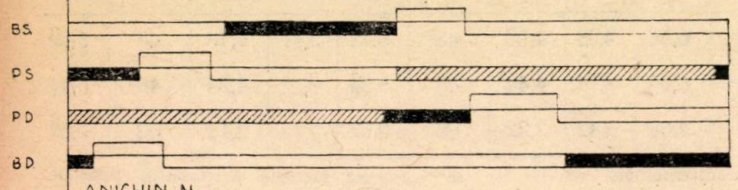
După cum se știe, lungimea pasului este legată direct de tehnica executării mersului și depinde în primul rînd de forța împingerilor efectuate cu brațele și picioarele; tempoul lucrului caracterizează în mare măsură gradul de antrenament al schiorului fondist. Pornind de la aceste premise, se recomandă schiorilor romîni ca la perfecționarea tehnicii să pună accentul în special pe formarea unor împingeri mai puternice cu brațele și picioarele, care vor determina și alunecări mai lungi. Ca punct de orientare în această muncă, pot fi folosite datele mai sus prezentate asupra vitezei și componentele ei la cei mai buni schiori ai lumii. Cu toate acestea studierea componentelor vitezei nu ne oferă încă o reprezentare suficientă a tehnicii executării mersului. Prin tehnica executării mersului se înțelege acea structură perfect adecvată a mișcării care, în cadrul economiei maxime — poate asigura viteza cea mai mare.

Reprezentarea structurii ciclului se poate obține prin studierea pe peliculă a corelațiilor de timp ale fazelor mișcării și a pozițiilor caracteristice ale corpului în aceste faze. Se pot determina lungimea ciclului, durata întregului ciclu și a diferitelor lui faze, viteza de deplasare a centrului general

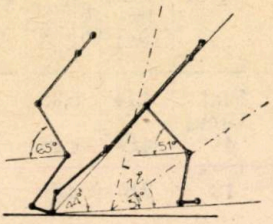


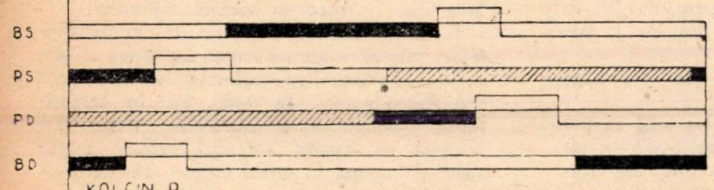
BRENDEN H



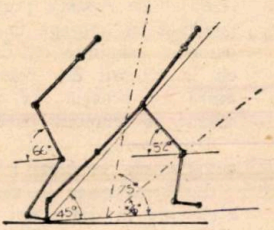


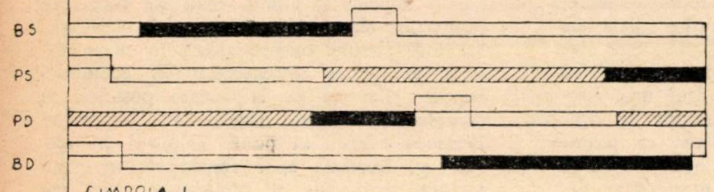
ANICHIN N



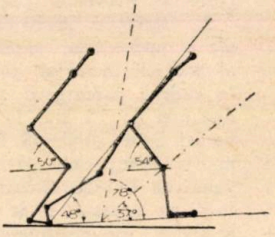


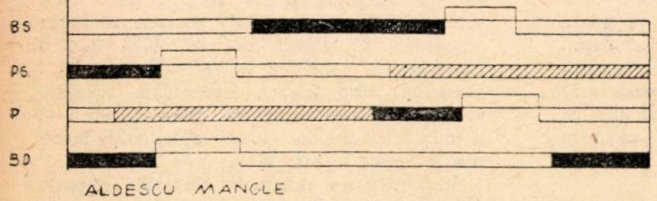
KOLCIN P



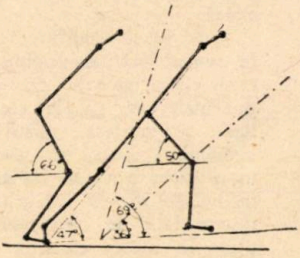


CIMPOIA I





ALDESCU MANGLE



ducerea prin aer
alunecarea
impingerea

Liniile punctate arată începutul și sfîrșitul impingerii cu bățul.

de greutate în timpul ciclului, unghiurile de aplicare a forțelor picioarelor și brațelor în perioadele de lucru, etc.

Prezentăm alăturat cronogramele mersului alternativ în doi timpi ale campionului olimpic pe anul 1952 — Halgeir Brenden, a maestrului sportului al U.R.S.S. N. Anikin, a maestrului sportului al U.R.S.S. P. Kolcin și a schiorului romîn I. Cimpoia luate pe o porțiune de control cu o înclinație de 4 grade pe distanța de 15 km.

În fiecare cronogramă sînt prezentate pozițiile părților corpului schiorului în timpul mișcării lor în ciclu, la începutul și sfîrșitul perioadelor de lucru ale brațelor și picioarelor, cu indicarea unghiurilor de aplicare a forțelor.

In tabelul 2 se poate vedea că din cele 4 cicluri prezentate, Halgeir Brenden a consumat cel mai puțin timp pentru parcurgerea ciclului (1,38 sec.), însă el a străbătut în acest ciclu porțiunea cea lungă (6,7), obținînd astfel viteza cea mai mare (4,4 m/sec). La Brenden, perioada de lucru în ciclu și durata eforturilor active ale brațelor și picioarelor este cea mai mică — 71%.

Menționăm că în cazul anticipării simțitoare a lucrului picioarelor prin lucrul brațelor perioada de lucru se mărește. Mărirea perioadei de lucru în ciclu, în anumite condiții (forța suficientă a împingerii cu picioarele și brațele, forța redusă a frînării schiurilor pe zăpadă) permite menținerea mai uniformă a vitezei și poate duce la mărirea ei. Totuși, dacă forța împingerilor cu picioarele și brațele este insuficientă iar rezistența zăpezii este mare, mărirea perioadei de lucru (anticiparea) poate fi neconvenabilă și nu dă posibilitatea menținerii unei viteze crescute în ciclu. Astfel se poate explica faptul că la mărirea coeficientului de frecare al alunecării, schiorii trec la activitatea aproape simultană a brațelor și picioarelor (micșorează anticiparea). În acest caz eforturile se concentrează mai mult iar fazele de odihnă se lungesc (faze relativ pasive). In sprijinul acestei afirmații poate fi dată ca exemplu durata (relativ) redusă a aplicării eforturilor în ciclul lui Brenden (22,3). Acesta execută începutul împingerii cu picioarele dintr-o poziție destul de înaltă (unghiul de înclinație a coapsei față de orizontală — 61 grade), însă termină împingerea într-o poziție mult mai joasă — 43 grade ; totodată unghiul de aplicare a forței de împingere cu celălalt picior atinge 44 grade. Această poziție a picioarelor schiorului îi permite să încarce mai puțin picioarele înainte de împingere, să execute cu mai multă eficacitate împingerea propriu-zisă și deci să obțină o viteză mai mare. Brenden începe împingerea cu bățul sub un unghi destul de ascuțit (60 grade), însă o încheie sub un unghi de 33 grade și astfel componenta orizontală a forței împingerilor atinge o valoare mare.

Particularitățile mai sus expuse ale tehnicii — împingerile puternice cu picioarele și brațele, concentrarea și folosirea lor exemplară în procesul perioadelor de lucru — dă posibilitate lui Brenden să mențină o viteză crescută în ciclul mersului, în cadrul unei perioade de efort redusă, fapt care permite mărirea fazei odihnei. În această cursă el a ocupat locul III.

I. Cimpoia a avut cea mai mare perioadă de lucru în ciclu.

Totuși, lungimea ciclului și viteza au fost cele mai mici. Cauza trebuie căutată în primul rînd în forța insuficientă a împingerii cu brațele și picioarele și în lipsa de conformitate între această forță și valoarea anticipării (momentele diferite ale activității brațelor și picioarelor), pentru condițiile respective ale mersului (forța de frecare a alunecării pe zăpadă, calitatea zăpezii și relieful terenului). În afară de aceasta, una din cauzele importante este folosirea ineficace a forțelor de împingere în timpul perioadelor de lucru ale ciclului.

Din tabel se vede că dintre toți schiorii cercetați Cimpoia a avut poziția cea mai joasă la începutul împingerii (50 grade) și poziția cea mai înaltă la sfîrșitul ei (54 grade) ; spre deosebire de ceilalți schiori, la Cimpoia poziția la sfîrșitul ciclului s-a ridicat și nu a coborît.

Această poziție a avut drept urmare faptul că mușchii gambei și coapsei (la începutul împingerii cu un picior și a balansării cu celălalt) au fost mult încărcați, fapt care s-a reflectat asupra forței balansării și a împingerii cu piciorul. Poziția înaltă la sfîrșitul împingerii nu a permis lui Cimpoia să execute o împingere sub un unghi mai ascuțit decît 48 de grade, ceea ce a micșorat componenta orizontală a forței care îl poartă pe schior înainte. Aceeași cauză a împiedicat deplasarea suficientă a piciorului oscilant înainte și a scurtat într-o măsură oarecare pasul.

Un alt element defectuos în tehnica lui Cimpoia este terminarea lucrului cu bețele sub un unghi mare (37 grade). La acest punct de împingere, componenta orizontală a forței împingerii este mică și eforturile

schiorului în împingerea cu braţele se folosesc mai puţin eficace pentru mărirea vitezei.

Din particularităţile enumerate ale tehnicii lui Cimpoia reiese clar cauza vitezei scăzute a mersului, cu toată durata prelungită a aplicării eforturilor.

Astfel, la Cimpoia, perfecţionarea tehnicii trebuie să urmeze calea unei oarecare reduceri a anticipării în lucrul braţelor, a unei măriri a forţei împingerilor cu braţele şi picioarele şi a unei reduceri a unghiurilor de împingere.

GHENADI VASILIEVICI BEREZIN
aspirant la catedra de schi a Institutului de Cultură Fizică „Leshaft" Leningrad.

În rîndurile de mai sus aspirantul sovietic Berezin ne-a arătat cauzele pentru care schiorii noştri fruntaşi au obţinut rezultate destul de slabe, la concursul internaţional de schi de la Moscova din anul

Tabelul 2

Repartizarea diferitelor faze ale mişcării în ciclul mersului alternativ în doi timpi

Valori		Brenden 1955		Anikin 1955		Kolcin 1955		Cimpoia 1955		Aldescu 1956	
		în sec.	în %	în sec.	în %	în sec.	în %	în sec.	în %	în sec.	în %
Impingerea	Braţul drept	0,41	29,7	0,45	30,0	0,44	30,5	0,47	32,8	0,44	33,1
	Piciorul drept	0,22	15,9	0,19	12,7	0,22	15,2	0,22	17,6	0,20	15,1
	Piciorul stîng	0,22	15,9	0,19	12,7	0,22	15,2	0,25	15,2	0,21	15,8
	Braţul stîng	0,38	27,5	0,47	31,4	0,50	34,7	0,47	32,8	0,46	34,6
Alunecare	Piciorul drept	0,63	45,6	0,72	48,0	0,69	47,9	0,73	50,7	0,59	44,4
	Piciorul stîng	0,66	47,8	0,72	48,0	0,69	47,9	0,66	45,8	0,59	44,4
Ducerea prin aer	Braţul drept	0,97	70,3	1,05	70,0	1,00	65,9	0,97	67,2	0,89	66,9
	Piciorul drept	0,53	38,5	0,59	39,3	0,53	36,9	0,46	31,7	0,54	40,5
	Piciorul stîng	0,50	36,3	0,53	39,3	0,53	36,9	0,56	39,0	0,53	39,8
	Braţul stîng	1,00	72,5	1,03	68,6	0,94	65,2	0,97	67,2	0,87	65,4
Perioada de lucru în ciclu		1,01	71,0	1,12	75,0	1,08	75,0	1,12	78,0	1,05	71,4

	în grade	în grade	în grade	în grade	în grade
Poziţia la începutul împingerii cu pic.	61	65	66	60	66
Poz. la sfîrşitul împingerii cu pic.	43	51	52	54	50
Unghiurile de aplicare a eforturilor					
1. La începutul împingerii cu braţul	60	72	75	78	69
2. La sfîrşitul împingerii cu braţul	33	31	36	37	36
3. La sfîrşitul împingerii cu piciorul	44	44	45	48	47
Lungimea ciclului în m.	6,07	5,88	5,38	4,70	5,98
Durata ciclului în se.	1,38	1,50	1,44	1,44	1,33
Viteza m/s	4,40	3,93	3,74	3,26	4,42
Frecvenţa ciclurilor/min.	43	40	42	42	45

1955. Printr-o metodă simplă cu date concrete, el ne demonstrează greșelile fundamentale în tehnica schiorilor noștri fruntași, dînd și anumite indicații asupra direcției spre care trebuie să-și îndrepte atenția pe viitor antrenorii lotului R.P.R.

Plecînd de la aceleași principii de cercetare ne-am gîndit că ar fi bine să vedem care este situația tehnicii schiorilor noștri fondiști participanți la diferite concursuri cu caracter republican precum și progresul înregistrat de schiorii lotului R.P.R. In acest sens, pe porțiuni identice cu cele de la Moscova, am obținut datele necesare analizei la Cupa Dinamo (etapa I a Cupei R.P.R. de schi) disputată la Poiana Stalin în zilele de 7 și 8 aprilie 1956.

Analizînd tabelul de la pag. 656, precum și cronograma lui Manole Aldescu, de la pag. 654 putem să tragem următoarele concluzii :

față de 4,96 m și 49 cicluri/min. valorile medii ale celor mai buni participanți la concursul de la Moscova. Rezultatele obținute de Manole Aldescu la concursurile interne și internaționale din acest an întăresc datele de mai sus. Cîștigînd 95% din concursurile interne la care a participat, locul 3 la concursul internațional de la Oberhof (R. D. G.) precum și locul 5 la numai 17" de Anikin (U.R.S.S.) campion olimpic, la concursurile din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare din acest an, ne arată că Manole Aldescu și-a îmbunătățit mult pregătirea fizică și tehnică. Din cronograma de la pag. 654 se poate vedea de asemenea că el va trebui să insiste mai mult la îmbunătățirea împingerii cu brațele. De asemenea unghiul de atac cu piciorul și cu bățul va trebui să fie mai ascuțit, pentru ca în acest fel forța care se întrebuințează la împingere să se rezume numai la acest moment. Dintre valorile bune se mai pot cita

Tabelul 3

Viteza și componentele ei la parcurgerea porțiunilor de control în R.P.R. Cupa Dinamo 1956

Relieful	Primii 5 care au fost în U.R.S.S.				Primii 5 în concurs				Toți participanții				Ultimii 5 participanți			
	Viteza	Lungimea ciclului	Frecvența	Indicele armoniei	Viteza	Lungimea ciclului	Frecvența	Indicele armoniei	Viteza	Lungimea ciclului	Frecvența	Indicele armoniei	Viteza	Lungimea ciclului	Frecvența	Indicele armoniei
Urcuș 4°	4,05	4,93	51	6,01	4,01	4,85	51	5,93	3,89	4,31	45	5,37	3,63	4,11	42	4,19
Urcuș 13°	2,57	2,27	67	2,58	2,53	2,25	55	2,58	2,85	2,15	61	2,40	2,09	2,01	57	2,29

Viteza medie de deplasare pe porțiunile de control este mai mare la acei fondiști care s-au antrenat timp de două sezoane alături de schiorii sovietici, însă mai scăzută decît viteza medie a primilor zece clasați la concursul de la Moscova. Aceasta ne arată că deși tehnica schiorilor noștri fruntași s-a îmbunătățit, totuși va trebui încă multă vreme pentru a atinge măiestria sportivă. Destul de slabe sînt mediile obținute de către toți participanții și mai ales de cei clasați pe ultimele cinci locuri. Aceeași concluzie poate fi trasă și în privința frecvenței și lungimii pasului.

Comparînd unele date ale diferiților participanți cu mediile de mai sus, putem vedea că sînt valori extreme cu mult mai slabe. Astfel Manole Aldescu pe o porțiune cu 4 grade înclinație a avut o lungime a ciclului de 5,98 m cu 45 cicluri pe minut, față de 4,00 m și 57 cicluri pe minut cît a avut în 1955 la Moscova sau cele ale lui Constantin Enache : 5,55 m și respectiv 53 cicluri pe minut. Față de valorile bune, valorile slabe sînt mai multe; aceasta ne arată faptul că dacă o parte neînsemnată dintre schiorii noștri fruntași și-au îmbunătățit simțitor tehnica, majoritatea fondiștilor noștri merg încă slab din punct de vedere tehnic. Datele din tabelul nr. 3 ne arată clar valorile slabe ale ultimilor cinci clasați și media tuturor participanților. Sînt astfel de rezultate ca : 38 de cicluri pe minut Frățilă Gh. ; 3,75 m Olteanu Aron, precum și altele care ne arată slabul nivel tehnic al fondiștilor. Toți antrenorii noștri vor trebui să dea o mai mare importanță perfecționării tehnicii schiorilor fondiști, atenția îndreptîndu-se spre îmbunătățirea împingerii cu picioarele și cu brațele, în așa fel încît împreună cu o specială pregătire fizică să se obțină rezultate de valoare ridicată.

Prof. ANGHEL VRABIE

Conferința metodică de la Kiev în problemele gimnasticii sportive

MARIA PETRESCU
antrenor de stat

Odată cu întîlnirea internațională de gimnastică de la Kiev, din acest an, a avut loc și conferința metodică a antrenorilor din Uniunea Sovietică și țările de democrație populară.

In acest articol vom expune principalele probleme tratate de referatul docentului Ukran, cît și răspunsurile acestuia la întrebările puse de participanții la conferință.

In gimnastica sportivă antrenamentul se caracterizează prin mari încordări musculare, prin mobilizarea extremă a forței, voinței, hotărîrii și curajului. De aceea, gimnaștii nu pot să depună la toate antrenamentele eforturi de intensitate egală. Studierea antrenamentului celor mai buni gimnaști ne arată că aproape la toți capacitatea de lucru scade și crește periodic, acest fapt repetîndu-se în decursul anului de 2—3 ori. Scăderile și creșterile periodice ale capacității de lucru se manifestă îndeosebi la concursuri. Dacă nu se ia în considerare aceasta, se poate întîmpla ca gimnastul să concureze sub posibilitățile sale (în cazul cînd concursul coincide cu perioada de scădere).

Procesul de antrenament și concursul trebuie să aibă un caracter ciclic. Experiența gimnaștilor fruntași din Uniunea Sovietică ne arată că 2—3 cicluri de antrenament în timpul unui an, reprezintă cea mai rațională planificare a activității, în special în perioada premergătoare pregătirii pentru marile competiții (Jocurile Olimpice, Spartachiada popoarelor etc.). La gimnaștii de categorii inferioare procesul de antrenament va conține 2 cicluri de antrenament într-un an, fiecare ciclu, la rîndul său, avînd o perioadă pregătitoare, fundamentală și competițională, încheindu-se cu participarea la unul sau mai multe concursuri.

Sarcinile perioadei pregătitoare. Ciclul de antrenament începe cu perioada pregătitoare. Pentru începători, această perioadă va soluționa sarcina introducerii treptate în antrenament, ridicarea capacității funcționale a organismului. Principiul creșterii treptate a efortului joacă la începători un rol principal. La gimnaștii de categorii superioare, sarcinile perioadei pregătitoare poartă un caracter diferit urmărind dezvoltarea fizică generală și odihna activă.

Sarcinile perioadei fundamentale. Antrenamentul gimnaștilor, în această perioadă, se caracterizează prin urmărirea însușirii și perfecționării tehnicii, a învățării elementelor și legărilor noi din exercițiile impuse și liber alese. De asemenea se continuă perfecționarea tehnicii mișcărilor însușite în etapele precedente. În afară de aceasta, în perioada fundamentală se asigură dezvoltarea forței, îndemînării, mobilității, rezistenței ca și a hotărîrii, perseverenței, curajului, etc. Durata acestei perioade, în comparație cu cea competițională, este invers proporțională cu nivelul de pregătire al gimnaștilor : cu cît calificarea este mai slabă cu atît va necesita un timp mai îndelungat de pregătire.

Sarcinile perioadei competiționale. In această perioadă se efectuează pregătirea gimnaștilor pentru concurs, cît și participarea efectivă la concursuri. De aceea, lecțiile de antrenament se caracterizează, în special, prin însușirea combinațiilor integrale. De asemenea se va da o atenție deosebită pregătirii moral-volitive și dezvoltării rezistenței specifice.

Structura și conținutul lecțiilor de antrenament în perioada pregătitoare. Lecțiile se alcătuiesc după structura obișnuită pe 3 părți și anume :

— încălzire (partea pregătitoare), exerciții la aparate (partea fundamentală) și partea de încheiere.

Partea fundamentală a lecțiilor din această perioadă are un caracter deosebit. Astfel, numărul aparatelor și cel al repetării de elemente sau exerciții integrale, este

mai mic în comparație cu cel al perioadelor următoare.

Deoarece repetarea numai a elementelor și combinațiilor impuse și liber alese, cunoscute de gimnast, ar provoca o stare de plictiseală, se vor introduce în antrenament elemente și legări noi pentru a odihni sistemul nervos. Urmărind rezolvarea sarcinilor igienice și dezvoltarea calităților fizice, unele lecții din această perioadă vor avea un caracter combinat. De exemplu vara, după gimnastică sportivă, se vor introduce sporturi complimentare : înot, sărituri la trambulină, baschet, atletism, iar iarna, în cazul cînd există posibilitatea, schi, cros, patinaj.

Cantitatea de efort specific începe să crească în a doua jumătate a perioadei pregătitoare, față de cel solicitat de practicarea sporturilor complimentare.

Structura și conținutul lecțiilor de antrenament în perioada fundamentală. „Încălzirea", care durează în medie 15'—20' prezintă 2 aspecte : încălzirea generală și individuală. In cele 10'—15' de încălzire generală se urmărește pregătirea optimă a organismului pentru efectuarea efortului din partea fundamentală prin exerciții de dezvoltare generală conduse de antrenor și însoțite de muzică. Încălzirea individuală prezintă o importanță deosebită : gimnaștii vor efectua exerciții speciale cu caracter strict personal, pentru a „se simți bine". Inainte de partea a doua a încălzirii se anunță primul aparat, astfel ca încălzirea individuală să poată face trecerea la încălzirea specifică. Spre sfîrșitul încălzirii se pot executa elemente acrobatice suficient de grele din exercițiul liber ales.

Urmărind crearea unei stări optime a scoarței, la încălzire se vor folosi exerciții cunoscute, de intensitate medie.

Partea fundamentală a lecției începe, propriu-zis, cu încălzirea specifică, care dă posibilitatea executării exercițiilor la aparate în cele mai bune condiții.

În ceea ce privește numărul și genul exercițiilor la aparate, se folosesc cu succes 5 variante, care depind de sarcinile perioadei respective :

a) — pentru bărbați : la 3—4 aparate numai exerciții impuse sau numai liber alese ;

pentru femei : la 2—3 aparate numai exerciții impuse sau numai liber alese ;

b) — cu același număr de aparate exerciții impuse și liber alese ;

c) — la toate aparatele : numai exerciții impuse, sau numai liber alese ;

d) — la toate aparatele : exerciții impuse și liber alese ;

e) — la unele aparate exerciții impuse și liber alese, iar la altele numai exerciții impuse sau numai liber alese.

In partea fundamentală, alternarea aparatelor se va face astfel ca exercițiile la un aparat să nu împiedice învățarea celor de la aparatul următor.

Se poate evita o alternanță necorespunzătoare prin efectuarea unei încălziri specifice judicioase.

Sarcinile părții fundamentale : 1. „Perfecționarea" exercițiilor cu care s-a concurat pînă în prezent. 2. Insușirea exercițiilor din programul nou. 3. Învățarea unor combinații noi și revizuirea în mare a exercițiilor liber alese.

Procedeul de perfecționare a exercițiilor însușite constă fie în executarea întregii combinații la început și apoi repetarea primei și celei de a doua jumătăți a exercițiului, fie în executarea anumitor elemente, urmată de execuția integrală a combinației.

Urmărind însușirea noului program, imediat după încălzire se vor învăța elementele și legările noi, după care se vor executa combinațiile de studiu, deoarece gimnaștii nu vor putea face încă execuții integrale. Din elementele cunoscute se va imagina pe loc o combinație oarecare ușor accesibilă. Învățarea noilor elemente se realizează și în perioada fundamentală și în cea pregătitoare.

Paralel cu învățarea exercițiilor se urmărește dezvoltarea calităților fizice de bază și speciale care pun în evidență posibilitățile tehnice. Practica arată că pentru a obține rezultate superioare trebuie să dăm mare atenție dezvoltării acestor calități, prin includerea exercițiilor speciale la sfîrșitul părții fundamentale (10'—15') a fiecărei lecții de antrenament. Pentru dezvoltarea aparatului respirator se vor folosi săriturile cu coarda, baschetul, înotul, ciclismul, etc. Avînd în vedere specificul gimnasticii feminine, se vor introduce elemente de gimnastică artistică în cadrul fiecărei lecții de antrenament, prevăzîndu-se și lecții speciale de gimnastică artistică. Atît în grupele de femei cît și în cele de bărbați se vor executa elemente de acrobatică în partea de încălzire, în partea fundamentală și chiar și în cadrul unor lecții speciale, deoarece exercițiile la sol se construiesc pe baza acrobaticii.

In perioada fundamentală densitatea efortului în cadrul antrenamentelor crește simțitor, în funcție de cerințele perioadei

competiţionale care urmează. S-a constatat că succesele sînt direct proporţionale cu densitatea mare din cadrul antrenamentului. Spre exemplu : gimnastele Keleti Agnes şi Bosakova Eva nu se odihnesc aproape de loc la antrenament. Urmărind antrenamentele Evei Bosakova s-a observat că la sol şi bîrnă, timp de 2 ore şi 30' cît a durat o lecţie, aceasta nu a făcut nici o pauză.

Natural că nu pentru oricine este valabilă o cantitate aşa de mare de efort. La unii gimnaşti poate da rezultate nedorite, ştiut fiind că oboseala influenţează negativ procesul de învăţare.

Celor care au nevoie de mai multă odihnă între încercări, pentru a realiza aceeaşi cantitate de lucru, le vom mări durata lecţiilor de antrenament.

Structura şi conţinutul lecţiilor în perioada competiţională. In această perioadă antrenamentele vor avea un conţinut şi o structură foarte apropiată de cea a concursului propriu-zis. Avînd în vedere pregătirea efectivă pentru concurs, în partea fundamentală a lecţiei nu se va ţine cont de o alternanţă judicioasă a aparatelor, aceasta pentru a putea face faţă celui mai necorespunzător grafic de concurs. Se vor executa integral toate exerciţiile fără încălzire specifică, însă cu mare atenţie, deoarece lipsa individualizării poate provoca accidente. Numărul de repetări al execuţiilor integrale va creşte — 2—5 ori — aceasta în funcţie de dispoziţia gimnastului şi nivelul de însuşire al combinaţiei. Este recomandabil ca numărul repetărilor să nu fie prea ridicat, deoarece în cazul cînd sînt prea multe oboseala centrilor nervoşi va produce inhibiţia de apărare ce va îngreuna executarea exerciţiilor.

Pentru dezvoltarea rezistenţei specifice, în afară de formele arătate pînă acum, se practică cu rezultate deosebit de bune lungirea exerciţiului liber ales cu 2—3 elemente, care în concurs sînt omise.

Capacitatea funcţională dezvoltată în cadrul antrenamentelor asigură buna participare în concurs ; de aceea efortul în lecţii trebuie să fie de 2—3 ori mai mare decît în competiţie. Intensificarea gradată a efortului în perioada competiţională se realizează atît prin mărirea numărului de repetări cît şi prin aplicarea accentuată a exerciţiilor care dezvoltă calităţile fizice.

Cu cîteva zile înainte de concurs se va da posibilitate gimnaştilor să acumuleze energie nervoasă şi fizică prin reducerea cantităţii de efort şi prin eliminarea elementelor riscante, care obosesc în concurs ca şi în antrenamente.

În această perioadă se urmăreşte şi pregătirea tactică a concurenţilor. Termenul de „tactică" în gimnastică îşi face loc din ce în ce mai mult, traducîndu-se prin stabilirea ordinei la aparate, folosirea primei sau celei de a doua încercări de la exerciţiile impuse şi prin repartizarea raţională a forţelor gimnastului la diferite aparate, după criteriul însuşirii tehnicii exerciţiilor respective.

★

După expunerea referatului, docentul Ukran răspunzînd la întrebările participanţilor la conferinţă a dat o serie de indicaţii care au lămurit şi completat unele probleme tratate în referat :

Care este punctul de vedere al referentului în problema dezvoltării calităţilor fizice ?

Plecînd de la ideea că nu există calităţi fizice abstracte la apariţia, dezvoltarea şi valorificarea cărora să nu participe scoarţa cerebrală (ex.: gimnaştii japonezi care au o musculatură aparent slab dezvoltată, execută exerciţii ce necesită multă forţă), se pot trage concluzii în ceea ce priveşte dezvoltarea acestor calităţi. In procesul de antrenament vom căuta să influenţăm pozitiv creşterea nivelului calităţilor fizice prin exerciţii ce vor solicita aparatul locomotor după necesităţi ; pentru dezvoltarea forţei gimnaştilor nu vom face sărituri cu prăjina, ci exerciţii strîns legate de specificul ramurei respective şi anume exerciţii de gimnastică la aparate speciale sau ajutătoare, repetîndu-le des pentru a influenţa pozitiv creşterea calităţii fizice predominante, cerută de executarea acestor exerciţii.

Pentru dezvoltarea supleţii, Ozolin recomandă introducerea exerciţiilor specifice de 2 ori pe zi : în gimnastica de înviorare şi în antrenamentul propriu-zis.

Mai puţin se aplică exerciţiile ciclice (cros, mers, schi, etc.) necesare dezvoltării funcţiunilor aparatului respirator. Aceasta deoarece în general, gimnaştii nu se simt atraşi spre acest gen de exerciţii.

Dezvoltarea calităţilor fizice se face şi prin exerciţii specifice, adică prin repetarea frecventă a elementelor şi combinaţiilor din exerciţiile de gimnastică.

Gradul de existenţă şi de dezvoltare a acestor calităţi se poate aprecia atît după felul cum se execută un element ce cere cu predominenţă o anumită calitate, cît şi cu ajutorul criteriilor obiective existente.

Care sînt mijloacele de pregătire a gimnaștilor pentru concurs ?

Este tuturor cunoscut faptul că orice gimnast își execută exercițiile sale în concurs mai slab decît în cadrul antrenamentului și aceasta datorită apariției stării de start. Emoția concurentului se poate traduce fie prin inhibiție, fie prin anarhism în mișcările bine însușite. Pentru a antrena sistemul nervos în vederea participării în concurs, va trebui să se creeze în cadrul antrenamentelor condiții apropiate de cele ale concursului, prin organizarea unor antrenamente deschise, cu public, cu arbitraj, cu schimbarea condițiilor materiale de desfășurare : sală, aparate, lumină, temperatură, etc., (spre ex. Muratov se antrenează, o zi pe săptămînă, la cele mai necorespunzătoare paralele).

Metodele aplicate echipei I a U.R.S.S. au fost aplicate și echipei a II-a ?

Metodele prin care echipa I a ajuns la rezultate superioare nu au fost aplicate și celei de a doua echipe, deoarece ar fi greșit să se aplice aceeași metodă tuturor gimnaștilor.

Care este programul de activitate al gimnaștilor în perioada vacanței ?

Aceasta depinde de perioada de antrenament în care se află aceștia. De exemplu studenților li se organizează tabere sportive, în cadrul cărora se pregătesc în vederea participării la concursurile studențești.

În cazul cînd vacanța urmează campionatelor unionale de iarnă, li se asigură gimnaștilor condiții de odihnă sau de lucru. Astfel, în noiembrie sau decembrie, ei sînt trimiși la sanatorii în localitățile din sudul țării unde se pot recrea, continuîndu-și pregătirea după planul de antrenament ce prevede odihnă activă, ca în perioada pregătitoare sau fundamentală.

Care este numărul de repetări necesare însușirii corecte a unui exercițiu ?

Numărul de repetări, de la prima încercare pînă la perfecționarea exercițiului depinde, bineînțeles, de particularitățile individuale ale gimnastului. Un element pe care un gimnast îl poate perfecționa în 10 repetări, cere altui gimnast cu un nivel de pregătire la fel de înalt un număr mult mai mare de încercări, de exemplu 150, astfel că abia după nenumărate concursuri se pot obține punctele necesare. Regulamentul intern de arbitraj fiind mai sever decît cel internațional, vine în sprijinul pregătirii gimnaștilor noștri, obligîndu-i să se antreneze serios pentru a face față cerințelor interne crescute.

Care este numărul optim de antrenamente pe săptămînă ?

Planificarea numărului de antrenamente săptămînal depinde de particularitățile individuale ale fiecărui gimnast. Unii pot efectua 6 antrenamente pe săptămînă de 2 ori pe zi, iar alții, cum este cazul lui B. Șahlin, numai 3 antrenamente de gimnastică sportivă și unul de gimnastică acrobatică pe săptămînă, fiecare ședință de lucru efectuîndu-se o dată pe zi, cu o durată medie de 3 ore. În general, numărul obișnuit este între 3—5 antrenamente pe săptămînă, aceasta depinzînd și de categoria gimnastului respectiv.

Care este raportul între forma fizică și cea tehnică ?

Noțiunea *„forma sportivă"* cuprinde două aspecte care nu sînt cîtuși de puțin identice : forma fizică și cea tehnică. Obținerea formei fizice condiționează pe cea tehnică. In perioada fundamentală, spre exemplu, gimnastul se poate găsi în formă fizică, însă poate fi departe de atingerea formei tehnice. Problema cea mai dificilă constă în realizarea simultaneității ambelor aspecte ale formei sportive, mai ales în perioada concursurilor.

Care este perioada optimă de odihnă între execuții ?

Durata odihnei depinde de durata exercițiului precedent și cel următor. După datele fiziologilor și antrenorilor sovietici, durata cea mai obișnuită — și care dă cele mai bune rezultate — variază între 2—3 minute, avîndu-se în vedere ca o parte din această odihnă să aibă caracter de odihnă activă.

★

Considerăm că materialul expus la această conferință contribuie nu numai la clarificarea unora din problemele de bază ale antrenamentului în gimnastica sportivă, ci prin unele probleme noi pe care le ridică orientează mai precis procesul de pregătire al gimnaștilor fruntași. Principalele idei ce reies din referat sînt :

— fixarea sarcinilor și conținutului perioadelor de antrenament ;

— structura și conținutul lecțiilor de antrenament în diferite perioade ;

— problema pregătirii fizice și tactice ;

— problema densității efortului în diferite perioade.

Ele trebuie analizate serios de către antrenorii noștri, pentru a le aplica în munca lor practică, în funcție de condițiile existente.

László Hires despre problemele fondului și semifondului nostru

Începînd din prima lună a acestui an antrenamentele fondiștilor și semifondiștilor fruntași din țara noastră se fac sub îndrumarea antrenorului maghiar László Hires, tehnician apreciat și bine cunoscut în Europa, fost semifondist. În scopul unei mai bune cunoașteri a metodelor sale de muncă vom publica mai jos răspunsurile date de Hires la întrebările noastre din cadrul unei discuții.

Întrebare : Ce puteți să ne spuneți despre începutul activității dumneavoastră la noi în țară ?

Răspuns : Conducerea antrenamentului am preluat-o abia pe la mijlocul lunii ianuarie 1956, adică destul de tîrziu, deoarece perioada pregătitoare trebuia să înceapă mult mai devreme. Pînă atunci, alergătorii romîni nu prea obișnuiseră să facă antrenamente de iarnă. Mai mult, am găsit unii atleți care de mai bine de două luni nu făceau nici un fel de antrenament, iar alții făceau maximum 2—3 antrenamente pe săptămînă.

De aceea, în primul rînd, am reprezentat grafic toate performanțele anterioare realizate de fiecare atlet. Apoi am studiat fiecare sportiv atît din punct de vedere psihic cît și fiziologic și în raport cu datele astfel obținute, am pus la încercare rezistența lor. Important era să stabilesc : în cît timp și-a revenit fiecare după diferite cantități de efort, cum suportă organismul și psihicul lor un efort mai intens, precum și diversele condiții atmosferice. Ulterior, după cunoașterea aproximativă a capacității lor de rezistență, le-am studiat și viteza.

Întrebare : Cum ați găsit materialul uman ?

Răspuns : Majoritatea semifondiștilor și fondiștilor nu erau tineri, de exemplu: Dinu Cristea, care a trecut de 45 de ani, sau Aioanei. Dar tocmai exemple ca Dinu Cristea ne arată că de fapt nu există limită de vîrstă. Pregătirea unor atleți tineri m-a interesat numai pentru a putea asigura o rezervă.

Scopul meu era să fac ușoară trecerea de la munca relativ redusă a atleților, spre antrenamente sistematice și dure, de două ori pe zi. Unii afirmau că atleții romîni nu vor putea suporta această cantitate de efort și se vor surmena. Din cele observate pînă în prezent, pot spune că atleții romîni nu numai că suportă bine antrenamentele intense dar constituie și un material uman foarte potrivit pentru probele de fond și semifond. Cred că cele 34 de recorduri republicane obținute pînă astăzi în urma antrenamentelor intense, sînt dovezi evidente în acest sens. Mărirea cantității de efort în antrenament nu a dus deci la surmenaj sau supraantrenament, ci dimpotrivă, la dezvoltarea calităților fizice și la ridicarea nivelului performanțelor. Se știe că semifondul și fondul au constituit în trecut puncte slabe ale atletismului romînesc. În timp ce Sőter, Savel, Balaș au obținut un renume mondial, fondiștii romîni nu erau cunoscuți aproape de loc în Europa. Astăzi însă, antrenamentele intense încep să-și arate roadele. De pildă timpul de 8 : 56,6 realizat de Bădici pe 3000 m obstacole, la Belgrad, figura pe locul 28 în lista celor mai bune performanțe ale tuturor timpurilor la această probă. Timpul de 8 : 58,6 obținut de Aioanei și 8 : 58,8 obținut de Scerbinski îi clasa pe aceeași listă pe locurile 35 și respectiv 37, înaintea unor campioni europeni și olimpici chiar.

Intrebare : Cum ați reușit să asigurați trecerea de la vechiul sistem de antrenament la cel preconizat de dumneavoastră ?

Răspuns : I-am supravegheat permanent pe atleți atît la antrenamente și concursuri, cît și în viața particulară. Le-am controlat pulsul, greutatea corporală, dispoziția. Pe lîngă aceasta, cu cronometrul în mînă, am făcut toate verificările necesare, cu ajutorul cărora am putut cunoaște permanent starea lor momentană și am putut prevedea performanța de care fiecare este capabil. Spre exemplu, la Jocurile Balcanice de la Bel-

grad, am înscris pe Aioanei la proba de 5000 m, deşi el era pregătit pentru cea de 3000 m obstacole. Rezultatul un nou record republican. Dacă datorită controlului conştiincios antrenorul cunoaşte bine atletul pe care-l antrenează, el va şti, desigur, să ridice în mod raţional şi cantitatea de efort. Problema constă tocmai în mărirea cantităţii de efort în mod treptat, pentru obţinerea performanţei dorite la timpul dorit.

Întrebare: Puteţi să arătaţi cantitativ dozarea efortului la atleţii respectivi?

Răspuns: În general, numărul antrenamentelor s-a ridicat de la o medie aproximativă de 3—4 antrenamente pe săptămînă, la 12—14 antrenamente. Acest lucru exprimat în kilometri ne arată că distanţa pe care au parcurs-o în trecut atleţii la antrenamente într-o lună de zile era de 200 km, în timp ce astăzi s-a ajuns la o medie lunară de 600 km. Această cantitate echivalează aproximativ cu o treime din efortul pe care-l depun fondiştii maghiari Iharos, Tábori şi Rózsavölgyi. Practic vorbind, este necesar ca atletul să facă în fiecare dimineaţă un antrenament care să cuprindă lucrul de relaxare şi de pregătire pentru după-amiază. Cele două antrenamente zilnice sînt organic legate între ele. Tot timpul vom avea în vedere condiţiile atmosferice, starea atletului (înainte sau după concurs) şi ordinea importanţei concursurilor, pentru a se putea dirija astfel antrenamentul încît atletul să ajungă în forma sa cea mai bună tocmai la concursul dorit.

Întrebare: Cum se face această dirijare?

Răspuns: Este cam greu de explicat, întrucît este vorba de o serie de elemente care trebuie legate şi interpretate mereu altfel, totul depinzînd de atletul respectiv. În primul rînd trebuie reglementată chestiunea pregătirii fizice pentru cadenţa ridicată, alternată cu odihna activă. Esenţial ar fi ca să se ştie cum trebuie alternat tempoul mereu mai ridicat cu odihna. De exemplu, atleţii cărora în luna aprilie le-am prescris tururi de pistă în 66—67 secunde, astăzi le efectuează în 58—59 secunde. În acelaşi timp, intercalarea odihnei depinde de concurs, de condiţii atmosferice, de om. Sînt atleţi care trebuie opriţi în timpul antrenamentului, deoarece ei nu cunosc limitele de efort ale organismului lor, în timp ce alţii chiar dacă se plîng de oboseală, pot efectua un efort suplimentar. Antrenorul stabileşte această dozare pe baza datelor de control.

Întrebare: În legătură cu dozarea efortului, care este sistemul cel mai bun de pregătire: acel care are în vedere o linie constant ascendentă sau una avînd intercalate şi scăderi?

Răspuns: În general, părerile sînt împărţite. De exemplu, Iglói afirmă că pregătirea bazată pe o formă sportivă care se ridică treptat, în mod egal, fără oscilaţii, este metoda cea mai eficace. Sistemul meu se bazează pe mai multe perioade de vîrf ale formei sportive, alternînd însă cu tot atîtea scăderi. În timpul perioadei de antrenament pentru menţinerea atletului în formă, care durează aproximativ 3—4 luni, se observă tot atîtea scăderi, adică graficul arată o curbă ondulată, forma bună alternînd cu scăderi ale formei sportive. Dacă în dozarea efortului ţinem seama de această fluctuaţie, atunci se poate prevedea şi mai precis forma cea mai bună a atletului, conform calendarului sportiv. Ca să fiu mai explicit, să luăm toate cele patru perioade de antrenament ale anului: pregătitoare, fundamentală, de menţinere în formă şi de tranziţie. Făcînd un grafic din datele pe care le exprimă forma sportivă bună a unui alergător, vom vedea că tot anul este cuprins într-o singură curbură, care începe jos (perioada pregătitoare) şi merge crescînd, atingînd culmea în a treia perioadă de antrenament ca să coboare apoi (în perioada de tranziţie), ca şi cum ar fi vorba de un singur val uriaş. Însă acest val cuprinde altele mai mici, valurile fluctuaţiei, de care am vorbit.

Întrebare: Care sînt cauzele fluctuaţiei?

Răspuns: Cred că aceste cauze sînt de natură pur fiziologică, în afară de cazul în care intervin motive care nu pot fi prevăzute într-un plan de antrenament. Deci fluctuaţiile se repetă periodic în tot cursul anului, în mod normal, atît la femei cît şi la bărbaţi.

Întrebare: Ce legătură au aceste fluctuaţii cu dozarea efortului în diferite perioade de antrenament?

Răspuns: Dacă este vorba, de exemplu, de perioada pregătitoare, cînd participarea la concurs este după părerea unor tehnicieni contraindicată, atunci efortul va fi mărit tot timpul, pentru a obişnui atletul cu munca din ce în ce mai intensă. Dacă forma sportivă se află prin oscilaţia sa de natură fiziologică în scădere, efortul nu va fi micşorat, cum s-ar crede, ci dimpotrivă, se va menţine linia ascendentă. În această perioadă trebuie folosită orice împrejurare pentru a se putea mări cantitatea de efort,

deoarece atunci, cînd din motive fiziologice, organismul are o rezistenţă mai mică la efort, depunerea acestuia are efect dublu. Bineînţeles că şi celelalte împrejurări trebuie folosite pentru ridicarea cantităţii de efort. Astfel, astă iarnă, de exemplu, cînd zăpada a fost mare, ajungînd pînă la genunchi, am prescris atleţilor — pe lîngă antrenamentul obişnuit — 10 x 100 m alergare pe zăpadă.

Intrebare : Alergarea pe zăpadă a servit numai principiul măririi cantităţii de efort ?

Răspuns : Desigur că a avut şi un al doilea scop : dezvoltarea musculaturii care flexează coapsa pe bazin. Tot pentru aceasta se recomandă şi alergarea pe un teren cu iarbă înaltă care are acelaşi efect ca alergarea pe zăpadă.

Intrebare : După cum se ştie, alergătorii din Grecia antică foloseau în acelaşi scop greutăţi legate de picior. Nu s-a încercat şi în atletismul modern acest sistem ?

Răspuns : Fireşte că şi noi ne-am inspirat din experienţa celor vechi. Eu personal am şi încercat sistemul anticilor, pentru că l-am găsit foarte logic. Totuşi, experimentele mele s-au soldat cu un rezultat negativ. Greutatea aplicată la laba piciorului (cîte 370 grame de plumb în fiecare pantof) a mărit efortul altor grupe musculare decît a celor vizate, ceea ce a dăunat tehnicii alergării. Din experienţa mea de concurent, pot afirma că alergarea pe zăpadă sau iarbă înaltă nu dăunează tehnicii.

Întrebare : Revenind la problema discutată în legătură cu dozarea efortului, de ce considerente mai trebuie să se ţină seama în perioada pregătitoare ?

Răspuns : Eu împart pe alergători în două grupe. După această împărţire, există un tip de rezistenţă şi un alt tip de viteză, în funcţie de calitatea fizică de bază care predomină la alergătorul respectiv (în raport cu proba). Iată încă un considerent de care depinde dozarea efortului şi care ţine seama de calităţile şi lipsurile atletului. Rezultă că atletul cu viteză va avea altceva de făcut decît cel care face parte dintre tipurile de rezistenţă.

Perioada pregătitoare serveşte, în general, pentru mărirea rezistenţei. Pînă cînd nu se obţine forma sportivă, concursul nu este permis. In legătură cu aceasta sînt nevoit să amintesc o greşeală de organizare: anul acesta campionatul de cros a avut loc prea devreme, la 18 martie. Acesta trebuia programat cel puţin cu o lună mai tîrziu, cam spre sfîrşitul perioadei pregătitoare.

În perioada fundamentală, va fi dozat un efort şi mai mare decît în perioada anterioară, deoarece se adaugă cantitatea necesară pentru dezvoltarea vitezei.

Întrebare : Cum se face alternarea efortului cu odihna, în funcţie de fluctuaţiile naturale ale formei sportive ?

Răspuns : Spre deosebire de perioada pregătitoare, acum nu se mai măreşte efortul atunci cînd din motive fiziologice intervine scăderea în forma sportivă ci dimpotrivă, munca va fi uşurată. Uşurarea se poate face sub diferite forme, dar întotdeauna prin odihnă activă şi nu prin inactivitate completă : alte forme de mişcare, băi, etc., care reîmprospătează organismul. Este indicat de asemenea consumul mărit de vitamine, deoarece pînă în primăvară organismul şi-a consumat rezervele sale naturale. De asemenea laptele şi produsele lactate (care au mai multe vitamine primăvara), peştele (pentru fosfor), ficatul etc. contribuie mult la reîmprospătarea organismului. Insist asupra faptului că efortul va fi micşorat numai în timpul scăderilor de formă, dar în general va fi mai mare decît în perioada pregătitoare.

Întrebare : Cum trebuie dirijată forma sportivă în perioada menţinerii în formă ?

Răspuns : Sarcina principală este adaptarea antrenamentului la calendarul competiţional. Personal, sînt împotriva concursurilor de selecţie, care uzează nervii alergătorului şi îl consumă fizicește inutil. S-a dovedit că atleţii se pregătesc pentru concursul de selecţie (sau de verificare) şi nu pentru concursul propriu-zis. Ca exemplu citez pe alergătorul Weiss, care obţinînd înainte cu 2—3 săptămîni de Jocurile Balcanice de la Belgrad timpul de 31 : 11 pe 10.000 m, nu s-a mai străduit, realizînd ulterior 31 : 37. In schimb, Bunea şi Grecescu nu au trecut prin nici un concurs de verificare, iar la Belgrad au obţinut 31 : 01,6 şi respectiv 30 : 25,2. Dacă şi ei ar fi participat la vreun concurs de selecţie, la Belgrad timpul lor n-ar fi fost decît aproximativ 32 minute. Este vorba de un considerent de ordin psihic : după examenul pe care-l constituie concursul de selecţie, concurentul se va simţi oarecum uşurat şi va ieşi din ritmul normal de muncă.

Trecînd acum la principiul dozării efortului, în legătură cu fluctuaţiile naturale de formă sportivă, consider că atunci cînd curba graficului se află sus, se poate deprinde precis tempoul în care trebuie alergate tururile de pistă. Se poate obţine o exactitate cu variaţii maxime de 3 zecimi de secundă pe tur. Dacă curba se află jos, în general se va mări din nou cantitatea

efortului însă aici sînt şi multe excepţii. Dacă atletul este accidentat, sau există piedici de altă natură, efortul se micşorează. Nu putem da reguli în acest sens ; dozarea depinde de antrenor, în funcţie de cunoştinţele sale şi factorii după care se ghidează în asemenea cazuri. Ca exemplu voi da numai una din soluţiile posibile ; să presupunem că alergătorul în cauză face parte din tipul de viteză, fiind specializat pentru proba de 5.000 m. În acest caz, el va putea lua parte la o probă de 1.500 m, putînd realiza o performanţă bună, fiindcă viteza este punctul său forte. Invers se întîmplă, cînd este vorba de un alergător care face parte din tipul de rezistenţă. Procedînd astfel, atletul trece cu uşurinţă de perioada regresului de natură fiziologică şi nu va pierde nici încrederea în forţele proprii, lucru extrem de important în sezonul competiţional.

Intrebare : Există posibilitatea de influenţare a datei apariţiei regresului fiziologic ? Cum se poate dirija forma sportivă din acest punct de vedere ?

Răspuns : După observaţiile mele generale, această posibilitate există şi trebuie folosită. Dacă observ, din datele de control, că regresul fiziologic va urma tocmai atunci cînd este programat un concurs important (este vorba de cel puţin cîteva luni înaintea acestui concurs), atunci intervin în calitate de antrenor, provocînd un regres al formei sportive mai devreme decît îl prevede fluctuaţia naturală. În felul acesta, prin mutarea artificială a regresului fiziologic se determină apariţia culmii în forma sportivă mai devreme.

Întrebare : Ce diferenţă de timp se poate obţine prin această mutare ?

Răspuns : Se poate obţine o diferenţă de 10—12 zile. De fapt nici nu este nevoie de o diferenţă mai mare. Am mai încercat şi o altă metodă de mutare a apariţiei regresului fiziologic care a constat în prelungirea perioadei ascendente a formei sportive, dar nu mi-a reuşit ; de aceea am rămas la prima metodă. În orice caz, după cum am spus, mutarea este posibilă şi este chiar foarte importantă, fiind metoda cea mai exactă.

Intrebare : Provocarea fluctuaţiei formei sportive aşa cum aţi explicat mai sus, este bazată pe experienţele oamenilor de ştiinţă ?

Răspuns : După cîte ştiu, această problemă nu a fost încă cercetată mai amplu, în mod ştiinţific. Fenomenul însuşi a fost totuşi sezisat încă acum vreo 10 ani de un grup de antrenori de atletism din Budapesta (Sándor Horváth, Péter Bácsalmási şi László Hires). Am ţinut atunci sub observaţie activitatea atleţilor Imre Nemeth şi Sándor Garay. Am făcut un grafic pentru fiecare dintre ei şi pe baza datelor astfel obţinute am putut prevedea cu exactitate fluctuaţiile formei sportive la ambii sportivi. Cercetările s-au făcut la Institutul de Cultură Fizică din Budapesta. Eu am continuat munca începută şi am obţinut rezultate din ce în ce mai bune. În anul 1954 am obţinut cel mai bun rezultat în acest domeniu prin performanţa realizată de Szentgáli la 800 m. El a fost primul alergător care s-a apropiat mult de recordul mondial de atunci (1 : 46,6 R. Harbig) prin timpul său de 1 : 47,1, deşi atunci cînd a început să se antreneze sub îndrumarea mea, a alergat 1 : 58,8. Mai important decît timpul realizat era faptul că Szentgáli a obţinut totdeauna timpul cel mai bun în concursul cel mai important, deci forma lui cea mai bună a fost exact dirijată. In ceea ce mă priveşte, sînt absolut convins de existenţa acestei fluctuaţii şi în contrast cu Szentgáli dau ca exemplu pe Iharos care într-o miercuri a obţinut un record mondial, iar duminică la concurs nu a mai putut realiza aceeaşi performanţă. In anul 1954, cu cîteva zile înainte de campionatele europene, în cadrul întîlnirii atletice Ungaria-Suedia, acelaşi Iharos a realizat un record european. La campionatele europene însă nu s-a clasat nici măcar între primii 3. După cum se vede din acest exemplu, chiar şi cîteva zile de diferenţă pot juca un rol foarte însemnat.

Întrebare : Există vreun material publicat privind această problemă ?

Răspuns : Dacă îmi aduc bine aminte, Horváth a publicat unele însemnări privind experienţa acumulată, încă la începutul cercetărilor efectuate la Institutul de Cultură Fizică din Budapesta. Cred însă că ar fi cazul ca oamenii de ştiinţă să se ocupe mai mult de această problemă. Personal, ca antrenor de atletism, am acumulat suficientă experienţă ca să pot s-o aplic în practică. Acum este rîndul oamenilor de ştiinţă, iar sarcina care le stă în faţă este foarte frumoasă : omul trebuie să stăpînească natura chiar şi în această privinţă.

FERDINAND SOOS

Discuții

Despre specializarea timpurie în jocurile sportive

Prof. GABRIEL ZUGRĂVESCU

Am urmărit adesea cu mult interes evoluția diferitelor echipe de pitici pe terenurile de fotbal. De fiecare dată, spectatorii din jur remarcau entuziasmați — ca și mine de altfel — jocul frumos practicat de micuții fotbaliști. Din păcate, remarcile reveneau insistent puțin mai tîrziu, pentru a scoate în evidență, prin contrast, spectacolul mediocru oferit de jocul celor mari.

Spectatorii baschetului își amintesc desigur de prima evoluție în Capitală a „piticilor" de la Ploești. Printre copii, unul slăbuț, blond, obținea repetate aplauze: „Bravo, Sorin!" „Foarte bine, Sorin!" „Va ajunge un bun jucător!" Publicul își dăduse verdictul, și în mare măsură a avut dreptate. Sorin a devenit un bun jucător.

Fetițele de 14—15 ani care în anii trecuți alcătuiau echipa de handbal Flamura Roșie din Jimbolia, antrenată de Roland Wegeman, vădeau frumoase perspective și ofereau un spectacol plăcut. Copiii, sub 12 ani, elevi ai prof. Constantin Popescu (antrenorul echipei feminine campioană mondială de handbal) au entuziasmat spectatorii iarna trecută în „deschiderea" sezonului de handbal în sală. Cum se explică aceasta? Cum se face că echipe alcătuite din jucători în plină tinerețe (20—25 ani) obligă adesea pe spectatori să spună: „Mai bine au jucat puștii!?".

Sînt mulți ani de cînd, împreună cu sportivul fruntaș din lotul R.P.R. de handbal Lupescu Dumitru, am activat ca instructor de atletism și jocuri sportive într-o tabără de elevi la Turnu-Severin. Imi amintesc totuși foarte bine cît eram de entuziasmat de „talentul" unora dintre copiii din tabără. Imi făcea o plăcere deosebită cînd vedeam că „prind" atît de ușor execuția dificilă a aruncării discului, a unei sărituri în înălțime cu rostogolire, a schimbului de ștafetă sau a aruncării la coș.

De-a lungul anilor am urmărit cu interes crescînd munca devotată a prof. Iovănescu cu copii de 14—15 ani. Preocuparea permanentă, priceperea, răbdarea, entuziasmul în muncă au dat rezultate: Ana Șerban, Lia Jung, Maria Mariș, Zoltan Vamoș, Simion Blaga etc. I-am înțeles pasiunea, așa cum l-am înțeles și pe antrenorul Adrian Zugrăvescu a cărui preocupare pentru „viitorii atleți" mi se părea la început exagerată. Surorile Luță și frații Iordan m-au convins că preocuparea aceasta nu era nici exagerată, nici lipsită de rost. Așa cum m-au convins pleiada de copii ale căror rezultate, obținute în ultimii ani la natație, au depășit cu mult așteptările, ilustrînd rațiunea muncii entuziaste depuse de cîțiva antrenori pasionați.

Am ales intenționat exemple din sporturile individuale. Rezultatele obținute în aceste ramuri de sport se pot măsura în metri și secunde. Cifrele sînt grăitoare și dau imbold elevului, ca și profesorului, pentru a persevera. Dar la jocurile sportive? Cum se pot măsura aptitudinile, talentul, îndeminarea și mai ales, cum se poate ști felul în care se vor dezvolta acestea? Cum se pot exprima suficient de elocvent posibilitățile unui copil, începător în jocuri sportive, de a deveni un sportiv de performanță mai tîrziu?

Competiția, întrecerea, stimulează pe copil. Dar pe profesor? Ochiul înșeală de multe ori. Și apoi evoluția, progresul, sînt influențate de atîția și atîția factori diferiți încît este foarte greu să te pronunți cu certitudine asupra a ceea ce va putea realiza sau nu un copil în sportul de performanță peste ani de zile.

In condiții bune de lucru, de odihnă și de hrană, fără exagerări sau alte greșeli în procesul de pregătire, se obțin întotdeauna rezultate bune.

Incepind din iarna anului 1950, am funcționat ca profesor de educație fizică în învățămîntul superior din Timișoara. Preocupat să reușesc ca studenții să-și însușească cunoștințele practice cerute de programa analitică și fiind lipsit de o experiență îndelungată, am urmărit metodica predării în lecțiile unor profesori sau antrenori mai vîrstnici, cu mai multă experiență : Iovănescu (atletism), Eilhardt (gimnastică), Beke (fotbal) și alții, care se ocupau în special de copii și juniori. Am asistat la lecții în care anumite teme erau predate pentru prima oară. Am fost uimit, nu de faptul că elevii deprindeau foarte ușor, acest lucru fiindu-mi deja cunoscut, ci de extraordinara diferență între ușurința de a executa a elevilor față de studenții din anul I și II, deși diferența de vîrstă nu era decît de cîțiva ani. Secretul ? Nici nu poate fi vorba de un secret ; faptul este cunoscut de toată lumea în toate domeniile de activitate : copiii învață mai ușor. Statistica pe care am făcut-o și din care a rezultat că *toți* studenții slabi la educație fizică erau aceia care nu făcuseră nimic la orele de gimnastică înainte de a intra în facultate, a avut mai mult rostul de a verifica afirmația de mai sus și nicidecum de a o constata.

In anii următori am avut ocazia să lucrez cu copii (12—13 ani) și juniori (17—18 ani) și în același timp să antrenez echipe de categoria I la baschet și handbal, în care activau tineri băieți și fete peste 18 ani. Totodată, în calitate de coordonator tehnic al colectivului Știința Timișoara, am urmărit timp îndelungat antrenamentele echipelor de pitici și juniori la fotbal, rugbi, volei și baschet. Problema specializării timpurii m-a preocupat în ultima vreme pe mine ca și pe mulți alți tehnicieni din domeniul activității sportive. Prof. Preobrajenski ne dă amănunte deosebit de interesante în legătură cu specializarea timpurie în baschet, ca de altfel și Emile Frèzot, unul din antrenorii echipei de baschet a Franței.

De asemenea, în atletism, natație și alte sporturi există încercări numeroase în lumea tehnicienilor care caută să afle adevărul, să facă lumină. Insă, chiar dacă această problemă nu a fost suficient dezbătută teoretic pentru a se putea face afirmații categorice, ea a fost în orice caz foarte mult experimentată.

La noi în țară numai, foarte mulți antrenori au lucrat cu pasiune în această direcție : Steinbach (fotbal), Bercuș, Füllop, Klosovski (baschet), Mînăstireanu (volei), Enăceanu (polo), Kartman (handbal), Lőrenczi, Ursan (tenis) sînt numai cîțiva dintre cei mulți care s-au dedicat activității de instruire a copiilor în jocurile sportive.

Dacă s-ar realiza o acțiune de strîngere a tuturor observațiilor făcute de toți acei care au experimentat problema specializării timpurii, s-ar descoperi fără îndoială o serie întreagă de puncte comune, pe baza cărora s-ar putea trage concluzii prețioase.

Valabilitatea afirmațiilor mele poate fi confirmată sau contestată. Și într-un caz și în altul va fi nevoie de argumente. Frămîntarea aceasta va constitui un aport, un sprijin în aprofundarea problemei și în aflarea adevărului.

Pentru a putea înțelege problemele legate de specializarea timpurie în jocurile sportive este necesar să facem o scurtă analiză a particularităților de vîrstă la copiii între 7—14 ani.

Ritmul de creștere a greutății și taliei oscilează ; creșterea este accelerată între 7—14 ani și scade după stabilirea maturității sexuale ; variabil este și ritmul de creștere al diferitelor organe și segmente ale corpului. Creșterea acestora nu coincide, nu se face simultan, unele dezvoltîndu-se mai repede, altele mai încet. Nu trebuie uitat totuși, că funcția creează organul. O influență deosebită în această privință o exercită mediul înconjurător care trebuie să ofere copilului posibilitatea de a-și exercita capacitatea motorie la care a ajuns prin dezvoltarea sistemului nervos și locomotor, solicitîndu-i activitatea musculară. Mișcarea, activitatea musculară contribuie și la dezvoltarea din punct de vedere anatomic și fiziologic a aparatelor circulator și respirator. La vîrsta despre care vorbim, zonele corticale ale creierului se maturizează, fapt care contribuie la obținerea unei mai mari îndemînări (în special coordonarea mișcărilor) ca și la ușurința de dobîndire a cunoștințelor tot mai complexe. Se dezvoltă memoria, imaginația, fantezia, îndemînarea, spiritul de imitație etc. Această mare plasticitate a sistemului nervos poate fi speculată cît mai cu folos de către educatori, contribuind prin educație, învățămînt, instruire tehnică, la evoluția psiho-motorie a copilului. Suplețea (elasticitatea musculară și mobilitatea articulară) este mai mare la copii datorită

tonusului muscular scăzut faţă de cel al adulţilor. Tot din această cauză, precum şi datorită slabei dezvoltări a masei musculare, copiii manifestă o lipsă evidentă de forţă.

Necesitatea dezvoltării uniforme a masei musculare şi a tonusului muscular se impune şi pentru a preîntîmpina poziţiile vicioase.

Datorită faptului că la această vîrstă dezvoltarea fizică diferă foarte mult de la copil la copil, precum şi datorită diferitelor oscilaţii de creştere la acelaşi copil, iar pe de altă parte pentru că procesul de creştere nu este încă terminat nici pînă la vîrsta de 14 ani, colaborarea cu medicul este prima condiţie pentru a fi siguri că nu vom dăuna sănătăţii copilului. Controlul medical trebuie făcut cu multă atenţie şi cît mai des, iar sfatul medicului trebuie cerut şi respectat atît asupra naturii exerciţiilor fizice şi a efortului cît şi asupra intensităţii şi cantităţii efortului fizic. In orice caz însă, datorită fragilităţii corpului, în practica exerciţiilor fizice se vor evita eforturile mari şi violente.

Analizînd sub aspect mecanic şi fiziologic procedeele de tehnică individuală care fac parte din bagajul de cunoştinţe şi deprinderi necesare practicării unui joc sportiv, ne dăm uşor seama că specializarea timpurie este strîns legată de pregătirea fizică generală. Deci, o primă observaţie :

Necesitatea pregătirii fizice generale

De fapt, problema pregătirii fizice generale ar trebui să fie rezolvată prin orele de educaţie fizică din şcoli şi numai în măsura în care se cere în plus în vederea specializării timpurii, această pregătire să se facă în cadrul procesului de antrenament al copiilor, la colectivul sportiv.

Învăţarea diferitelor procedee tehnice în execuţia cărora se apelează la anumite calităţi fizice şi în special la forţă este direct condiţionată de dezvoltarea acestor calităţi. O aruncare la coş (baschet), o aruncare la poartă (handbal), un şut la poartă (fotbal) sau un serviciu de sus la volei sau tenis nu se pot învăţa corect de către un copil lipsit de forţă. Lipsa acestei calităţi fizice face ca procedeul tehnic respectiv să se execute greşit, iar deprinderea formată greşit cu greu va putea fi corectată mai tîrziu, chiar dacă a apărut calitatea forţă. În aruncarea la coş de exemplu, lipsa forţei în articulaţia mîinii va duce la utilizarea forţei braţului şi, aşezînd mingea în podul palmei, copiii vor efectua o împingere ca la greutate, numai din dorinţa de a ajunge cu mingea pînă la panou. În felul acesta se va forma o deprindere greşită.

Se poate desprinde de aici că procesul de pregătire fizică şi procesul de pregătire tehnică trebuie să se desfăşoare cel puţin paralel, dacă pregătirea fizică nu a precedat pregătirea tehnică.

Aceeaşi atenţie trebuie acordată vitezei şi rezistenţei. Mişcarea lentă a jucătorilor de fotbal, baschet sau tenis, la o vîrstă mai înaintată, se datoreşte greşelilor săvîrşite în procesul de pregătire atunci cînd erau copii sau juniori.

Uneori — şi în acest caz greşeala este mai gravă — erorile acestea se petrec sub ochii antrenorilor. De cele mai multe ori însă, sportivii nu sînt supravegheaţi de tineri la antrenamente, procesul lor de instruire sportivă nefiind încadrat într-o acţiune organizată. Copiii fac singuri sport, imitînd pe cei mari. De exemplu Dănuţ Puşcaşiu, un deosebit talent în baschet, făcea „antrenamente" la Timişoara, jucîndu-se de unul singur, sau cu doi-trei parteneri, o după-amiază întreagă : 4—5 ore. Neavînd, la vîrsta de 13—14 ani, suficientă rezistenţă pentru a se mişca 4—5 ore într-un ritm rapid, vioi, a deprins alergarea şi mişcările lente care îi permiteau să se joace toată ziua. Deprinderea aceasta îl împiedică şi astăzi, cu toate eforturile de a i se imprima un ritm mai viu, să obţină performanţe mai ridicate. Eu însumi am întîmpinat dificultăţi în sportul de performanţă datorită faptului că la vîrsta de 12—14 ani practicam mai multe sporturi în aceeaşi zi, ore în şir, fapt care a dus la formarea unor deprinderi de mişcare deosebit de lente.

În ceea ce priveşte rezistenţa, această calitate fizică nu trebuie dezvoltată la copii în mod special, în afara pregătirii fizice generale. Aparatele respirator şi circulator ale copilului sînt în plină dezvoltare şi această dezvoltare nu trebuie grăbită nefiresc. Prin pregătire fizică generală, prin efortul efectuat în executarea procedeelor tehnice într-un ritm viu, rezistenţa copiilor se va forma cu timpul. Cînd pregătirea fizică generală îşi va fi spus cuvîntul, iar controlul medical o va permite, se va putea trece la antrenarea rezistenţei.

Îndemînarea ar părea o preocupare mai puţin importantă, deoarece în general copiii sînt îndemînatici. Dar tocmai de aceea ar trebui să se insiste cu deosebire atunci cînd posibilităţile de imitare sînt maxime şi cînd

mobilitatea şi elasticitatea copiilor permit cu uşurinţă dezvoltarea îndemînării.

Deci să acordăm toată atenţia pregătirii fizice generale şi mai ales să apelăm — cu măsură — la procedeele tehnice care solicită efort (în special în ceea ce priveşte forţa şi rezistenţa).

Este adevărat însă că dezvoltarea calităţilor fizice se face treptat şi într-un ritm destul de lent. Dacă am aştepta pînă cînd copilul capătă forţa necesară pentru executarea corectă a anumitor procedee tehnice, ar însemna ca specializarea timpurie să se rezume la foarte puţin sau să înceapă de fapt mult mai tîrziu. Pînă atunci s-ar pierde îndemînarea şi facultatea de a imita cu uşurinţă. Este deci necesară :

Adaptarea materialelor şi condiţiilor de lucru la posibilităţile fizice ale copiilor

Aceasta se realizează prin mingi mai mici şi mai uşoare (la fotbal, volei, baschet, handbal, polo) ; rachete, crose mai mici şi mai uşoare (la tenis şi hochei) ; panouri mai joase la baschet ; porţi mai mici pentru portari la fotbal şi handbal ; semicercul la handbal la o distanţă mai apropiată de poartă ; terenuri de joc de dimensiuni reduse (la fotbal, handbal, polo, etc.) ; toate acestea fac posibilă învăţarea procedeelor tehnice care pretind forţă, chiar dacă această calitate nu este încă dezvoltată. (Menţionez că mă refer numai la procesul de antrenament, nu şi la problema competiţiilor speciale pentru copii). În felul acesta, se poate răspunde la întrebarea dacă să se predea copiilor toate elementele de tehnică pe care le cuprinde jocul sportiv respectiv. Personal, socotesc că da :

Învăţarea treptată şi progresivă a tuturor elementelor de tehnică, respectînd principiul metodic de la simplu la compus, este o problemă esenţială în evitarea deprinderilor greşite. Se ştie că datorită posibilităţilor pe care le au copiii de a imita este bine să le favorizăm vizionarea jocurilor seniorilor. În desfăşurarea jocurilor seniorilor, copiii văd atîtea şi atîtea execuţii tehnice grele, pretenţioase, pe care le vor încerca imediat, pentru că tocmai aceste execuţii îi atrag. Nu le vom putea interzice chiar dacă am intenţiona s-o facem. Şi atunci, dacă nu le putem oferi materiale adaptate posibilităţilor fizice şi nu vom şti să dirijăm pregătirea lor, nu vom putea evita deformarea deprinderilor pe care le vor căpăta executînd anumite procedee fără supraveghere, fără explicaţii şi fără corectări.

In afară de aceasta, socotesc că eliminînd greutăţile datorită staturii sau lipsei de forţă, toate exerciţiile tehnice pot fi însuşite de copii chiar dacă sînt — pentru jucătorii maturi — deosebit de pretenţioase (preluări din viteză la fotbal, aruncări din plonjon la handbal, stopuri sau smeciuri la tenis, plonjoane pe spate la volei etc.). Personal am încercat în baschet şi handbal să instruiesc echipe de fetiţe între 13—14 ani, introducînd în program întregul conţinut de elemente tehnice al ramurei respective, pornind de la cele mai simple la cele mai complexe. Efectuînd două şedinţe de antrenament pe săptămînă, s-a ajuns ca în trei-patru luni de zile să se cunoască toată gama procedeelor tehnice, repetînd la fiecare lecţie temele învăţate (pentru însuşire) şi predînd de fiecare dată unul-două elemente noi. Asigurarea materialelor sportive în cantitate suficientă în aşa fel, încît copiii să nu stea în timpul lecţiei ci să lucreze încontinuu, contribuie la însuşirea cît mai rapidă a execuţiilor tehnice. Din totalul de 15 copii la fiecare disciplină, 8—10 copii executau destul de bine tot ce li se preda iar 3—4 uimeau prin corectitudinea execuţiei.

Este foarte adevărat însă că pentru a ajunge la însuşirea procedeelor tehnice este absolut necesar să se arate copiilor cea mai corectă execuţie. Deci :

Demonstraţia este metoda cea mai indicată pentru însuşirea elementelor tehnice

Este deosebit de utilă folosirea în acest scop a unui jucător bun din echipa de seniori, mai ales în cazul în care antrenorul (deşi este un bun antrenor) nu posedă cea mai corectă execuţie tehnică şi nici nu este un nume prea cunoscut în sportul respectiv, fapt care în mod obişnuit captează atenţia copiilor. Totodată, încredinţînd exemplificările procedeelor tehnice pretenţioase unui bun tehnician, antrenorul are posibilitatea să dea explicaţii concomitent cu execuţia, fapt care face ca demonstraţia să fie mai folositoare. În felul acesta copiii vor deprinde foarte corect cele mai grele execuţii tehnice. Aceasta însă nu înseamnă că antrenorul trebuie să se înarmeze numai cu cunoştinţe teoretice ci dimpotrivă. Cele mai mari şanse de reuşită există atunci cînd antrenorul însuşi este un foarte bun executant şi reuşeşte să demonstreze atît de corect procedeele tehnice încît să imprime copiilor o imagine clară, limpede, asupra procedeului respectiv, cîştigîndu-le totodată încrederea.

Folosirea metodei de sinteză şi metodei analitice alternativ şi după necesitate, în urma observării atente a felului în care grupul de copii a reuşit să-şi însuşească sau nu anumite procedee tehnice.

În funcţie de gradul de receptivitate al copiilor, care în general este destul de mare, este bine să se folosească întîi metoda globală (a sintezei). In cele mai multe cazuri, procedeul va fi însuşit. În caz contrariu se va apela la metoda analitică. Este nimerit să se înveţe concomitent două procedee tehnice legate între ele, de exemplu : fentă de pornire stînga, dribling în partea opusă (baschet, fotbal, handbal). Aceste deprinderi vor fi însuşite şi mai bine dacă va fi arătat întotdeauna copiilor rostul lor. Deci se recomandă :

Învăţarea în condiţii de joc. Este bine ca înainte chiar de a-şi fi însuşit bine un anumit procedeu tehnic, copiii să fie puşi în situaţia de a-l executa cu adversar la început pasiv, apoi semiactiv şi pe măsură ce au început să stăpînească execuţia, adversarul să devină mai activ.

Sînt anumite procedee tehnice pe care copiii le învaţă mai uşor în prezenţa unui adversar semiactiv. Acestea sînt : fentele, aruncările la poarta apărată de portar, driblingul, etc. La început este indicat ca antrenorul să îndeplinească sarcinile adversarului pentru că ştie să-i favorizeze copilului reuşita procedeului ; mai apoi rolul adversarilor va fi încredinţat tot copiilor. Pentru aceasta însă este nevoie să se înveţe concomitent procedeele tehnice de atac ca şi cele de apărare. Indeplinindu-le, copiii se transpun în situaţii de joc. Prin aceasta, ajungem la :

Învăţarea şi însuşirea paralelă a procedeelor tehnice şi a celor de tactică elementară. Se spune adesea : „Pînă nu s-a însuşit tehnica nu se poate trece la tactică". Socotesc această afirmaţie greşită. Copiii au obişnuinţa şi uşurinţa de a se transpune în situaţiile tactice ale jocurilor sportive încă de la jocurile mici pe care le-au practicat. Ei spun cu mîndrie : „sînt fundaş" sau „sînt aripă" şi este suficient să li se dea cîteva indicaţii tactice asupra rolului pe posturi pentru a le respecta întocmai.

Spunîndu-i-se : „aceasta este zona pe care va trebui să o aperi tu ; nici un adversar să nu treacă pe aici cu mingea", copilul va şti să ducă la bun sfîrşit sarcina încredinţată. Sau : „acesta este adversarul tău ; să nu-l laşi să facă nici o mişcare ; ţine-te scai de el", sînt indicaţii suficiente pentru ca un copil să îndeplinească rolul de apărător în sistemul om la om.

Este bine ca fiecare nou element tehnic învăţat să fie înţeles de copii, precum şi sensul întrebuinţării lui în joc ; cînd şi cum ? Vom avea un sprijin efectiv dacă vom utiliza în joc (ca şi la antrenamentele tehnice) 2—3 jucători mai avansaţi, iar vizionarea în colectiv a jocurilor seniorilor însoţită de explicaţii în timpul fazelor de joc, va contribui de asemenea la înţelegerea mai amplă şi mai rapidă a disciplinei sportive respective. Utilizîndu-se jocul de şcoală cu temă precisă, se va vedea aplicativitatea elementelor tehnice şi totodată copiii vor pricepe încet, încet, ansamblul de mişcări tactice din joc. Jocul însă angrenează în mod deosebit pe copii. Ei uită şi de oboseală şi de orice alte preocupări dacă îi lăsăm în voia lor. Dar pericolul forţării organismului fraged trebuie să-l privim cu deosebită atenţie şi să nu lăsăm copiii să joace pînă la epuizarea resurselor de energie. În consecinţă, apare o nouă problemă :

Durata şi intensitatea efortului. Pentru copiii între 8—12 ani, un antrenament de 60 de minute este absolut suficient şi numai la anumite lecţii de învăţare care necesită explicaţii mai îndelungate se poate ajunge pînă la 90 minute, dar cu intensitate scăzută. De altfel, intensitatea lecţiilor de antrenament nu trebuie să fie niciodată prea mare, iar repetarea exerciţiilor de tehnică individuală să nu se facă cu încăpăţînare pînă cînd se execută corect. Dimpotrivă, atunci cînd observăm că un anumit procedeu tehnic nu se învaţă uşor şi după un număr ridicat de repetări nu se execută corect, trebuie să trecem la efectuarea altor exerciţii cunoscînd că motivul principal trebuie să fie pronunţata stare de oboseală fizică sau psihică. Procedeul tehnic se va relua în lecţia viitoare şi nu trebuie să surprindă dacă se va executa mai corect de data aceasta, deşi între timp nu a mai fost repetat.

În sprijinul învăţării cu uşurinţă a procedeelor tehnice, pentru formarea deprinderilor trebuie să utilizăm însă şi alte mijloace decît cele menţionate mai sus. Nu este suficient să ne bazăm numai pe facultatea de a imita a copiilor, pe demonstraţii şi explicaţii şi nici pe repetarea la infinit a exerciţiilor pînă devin deprinderi. Mişcările şi execuţiile tehnice utilizate într-o singură ramură de sport sînt totuşi limitate şi nu dezvoltă suficient îndemînarea copiilor şi posibilitatea de a efectua execuţii tehnice

mai pretenţioase. De aceea este bine să se completeze instruirea copiilor prin :

Practicarea altor discipline sportive. Deşi acordăm o atenţie deosebită pregătirii fizice generale, este bine să introducem pe copii în primul rînd în şcoala atletismului. Practicarea cîtorva probe atletice care să cuprindă alergarea, aruncarea şi săritura, practicarea gimnasticii, a înotului, a tirului, a schiului sau patinajului, pe lîngă că va contribui la dezvoltarea fizică generală a copiilor, va dezvolta în acelaşi timp simţul preciziei, al echilibrului, va face să crească curajul, hotărîrea, stăpînirea de sine, iniţiativa, promptitudinea. În felul acesta, va creşte coordonarea mişcărilor în orice exerciţiu fizic executat de copii şi se vor imprima copiilor calităţile morale şi de voinţă necesare. Chiar practicarea mai multor jocuri sportive contribuie în acest sens, cu condiţia ca acestea să fie bine alese, să se completeze şi să nu se insiste la formarea deprinderilor specifice care ar influenţa negativ asupra deprinderilor din ramura specializării.

Se poate pune întrebarea dacă pregătirea efectuată în felul acesta înseamnă specializare. Personal, socotesc că da. Problema formării unui sportiv a cărui instruire începe de la o vîrstă fragedă este de durată. Ea nu se rezolvă într-un an sau doi, chiar dacă s-a ajuns cu copiii la un nivel de cunoştinţe satisfăcător în ramura respectivă. Şi atunci, specializarea va constitui o preocupare de mai mulţi ani la rînd care va fi permanent urmărită, problema multilateralităţii rămînînd doar ca mijloc pentru obţinerea unor rezultate mai bune. Fără îndoială însă că procedînd în felul acesta există posibilitatea de a observa că anumiţi copii posedă aptitudini mai mari pentru o altă disciplină sportivă decît pentru aceea în care am intenţionat să-i specializăm. Datoria noastră este de a-i îndruma spre disciplinele sportive în care socotim că vor obţine rezultate mai bune. Se face frecvent greşeala că pentru a nu îndrăgi alte ramuri de sport sau pentru a nu dovedi calităţi mai mari în jocul de fotbal decît în baschet, în atletism decît în volei, anumiţi antrenori nu numai că renunţă la principiul multilateralităţii dar interzic copiilor să se iniţieze în mai multe discipline sportive, frînînd în felul acesta dezvoltarea în domeniul specializării şi împiedicînd uneori afirmarea de mai tîrziu a unor copii într-o ramură pentru care poate că erau mai înzestraţi.

Desigur că această problemă nu este de loc uşoară. Nu se poate cîntări cu balanţa cît este bine să se practice dintr-un sport sau din altul pentru a influenţa pozitiv specializarea. Se poate afirma că nici participarea în competiţii oficiale la două ramuri de sport nu constituie un neajuns în formarea unui sportiv de performanţă. Ciudina (volei, atletism), Bobrov (hochei şi fotbal), Rodica Sădeanu (volei, baschet, atletism), Al. Gruia (volei, baschet), Herold (atletism, volei, baschet), Chicomban (atletism, ciclism, schi), fraţii Incze (fotbal, hochei), Elena Leuştean (gimnastică, atletism) sînt exemple grăitoare de sportivi care au obţinut performanţe în mai multe discipline sportive. Preocuparea şi strădania antrenorilor trebuie să rezolve şi această problemă de la caz la caz, după aptitudini şi posibilităţi. Sportivii pe care i-am dat ca exemplu mai sus s-au dedicat în cele din urmă unei singure discipline, aceleia în care obţineau rezultate superioare. La copii nu se pune această problemă. Este bine însă ca odată cu intrarea în competiţii oficiale să se pună categoric accentul pe o singură disciplină, celelalte practicîndu-se numai pentru completarea pregătirii sportive.

Dar iată că am atins o nouă problemă, aceea a competiţiilor. Pentru a o dezbate însă, este nevoie mai întîi să vorbim despre vîrstă. La ce vîrstă se poate începe specializarea ? Personal socot că nu se poate preciza. Aceasta depinde în cea mai mare măsură de dezvoltarea fizică a fiecărui copil. Între 7 şi 14 ani creşterea copiilor este foarte inegală. Totuşi, privind dezvoltarea medie a copiilor la vîrsta de 7—8 ani, se poate afirma că specializarea poate începe cu această vîrstă. Va fi necesar un studiu asupra calităţilor fizice şi aptitudinilor în vederea specializării în diferite jocuri sportive, după care se va lucra paralel pentru dezvoltarea fizică, pregătirea fizică generală şi specializare într-o anumită ramură sportivă. În această perioadă, practicarea disciplinelor sportive ajutătoare este unul din obiectivele importante. Urmează ca în funcţie de dezvoltarea fizică şi de formarea deprinderilor, între 10 şi 14 ani copiii să fie angrenaţi în competiţii special organizate, cu caracter mai mult sau mai puţin oficial, la ramura sportivă în care s-a intenţionat specializarea.

La rugbi, hochei pe gheaţă şi hochei pe iarbă, datorită unui plus de duritate pe care-l solicită practicarea acestor discipline, specializarea o găsesc potrivită mai tîrziu,

iar intrarea în competiţii oficiale la vîrsta de 15—16 ani. Repet însă că dezvoltarea fizică a copiilor în jurul vîrstei de 12 ani este atît de diferită, încît cu greu se pot trage concluzii general valabile. Pregătirea, priceperea, pasiunea şi devotamentul antrenorilor pentru profesiunea lor, cît şi dragostea pe care trebuie să o poarte copiilor (altfel activitatea lor nu va da roade) vor contribui la găsirea celor mai indicate măsuri în privinţa specializării timpurii atît în scopul obţinerii unor rezultate superioare, cît şi în scopul formării unui tineret viguros, sănătos, capabil de mari eforturi şi cu deosebite calităţi morale şi de voinţă.

Un astfel de tineret însă nu poate fi creat numai prin sport. Copiii trebuie să găsească în antrenor un îndrumător pentru întreaga lor activitate. Antrenorul nu trebuie să se mulţumească cu dezvoltarea facultăţilor intelectuale prin sport. Practicarea diferitelor ramuri de sport şi în special a jocurilor sportive contribuie la dezvoltarea rapidităţii în gîndire, la ascuţirea intelectului. Dar aceasta nu este suficient. Copilul trebuie să-şi dezvolte necontenit calităţile intelectuale ; cunoştinţele căpătate în şcoală au tocmai rostul de a forma tineri completi, oameni cu orizont şi vederi largi, cu înţelegerea problemelor vieţii şi societăţii în care trăiesc. Antrenorii au datoria să urmărească ca paralel cu instruirea sportivă să se realizeze şi dezvoltarea intelectuală a copiilor. Indeplinirea obligaţiilor şcolare să fie o condiţie de primire în echipa sportivă iar specializarea sportivă să nu se facă în detrimentul activităţii şcolare şi culturale.

Legătura cu medicul, cu şcoala şi cu părinţii copiilor trebuie să constituie pentru antrenor o preocupare permanentă.

Metodica inițierii și perfecționării aruncării la coș în semicîrlig

LUCIAN VASILESCU
asistent la catedra de jocuri sportive a I.C.F.

Inițierea într-un procedeu tehnic și perfecționarea lui nu poate fi ruptă de metodica inițierii în jocul de baschet. Procedeul ales, trebuie să fie introdus în lecțiile de antrenament în conformitate cu etapele de învățare ale jocului, respectiv ținînd seama de principiile antrenamentului.

In acest articol, nu vom prezenta probleme generale de metodică, ci un material ce cuprinde mijloace și indicații metodice ce pot folosi în învățarea și perfecționarea aruncării la coș în semicîrlig. Antrenorilor le revine sarcina de a alege din acest bagaj de exerciții pe cele mai corespunzătoare particularităților jucătorilor, de a le îmbina cu celelalte mijloace din lecțiile de antrenament, pentru a da unitate procesului de învățare a jocului de baschet.

Învățarea procedeului de aruncare la coș în semicîrlig, începe odată cu inițierea în jocul de baschet cînd o bună parte din procedeele de bază ale jocului sînt cunoscute și jucătorii și-au format un bagaj de deprinderi motrice. Astfel elementele componente ale aruncării în semicîrlig le găsim, mai mult sau mai puțin, într-o formă globală sau parțială în execuția unor pase cu o mînă și în diverse procedee de aruncare la coș. Cunoașterea acestor procedee favorizează procesul de învățare al sportivului, întrucît sînt însușite elementele de bază ale aruncării. Procedeele a căror forme de mișcare se aseamănă sînt pasele în cîrlig și semicîrlig și aruncarea în cîrlig. Aceste procedee avînd mecanism de bază asemănător aruncării la coș în semicîrlig, precum și mijloacele ce folosesc la învățarea și perfecționarea lor, sînt folosite ca mijloace în metodica învățării acestei aruncări.

Pentru a avea o orientare metodică mai bună, am sistematizat exercițiile avînd drept criteriu de bază etapele metodice de învățare și perfecționare a tehnicii, la care se adaugă exercițiile de pregătire fizică specială.

Exerciții de pregătire fizică specială

Aceste exerciții se folosesc pentru a asigura premisele necesare formării deprinderii corecte de aruncare la coș. Ele aduc o contribuție importantă în dezvoltarea calităților fizice la nivelul segmentelor care iau parte în mișcarea respectivă. In general, exercițiile de pregătire fizică specială se introduc în primele două etape ale învățării, urmînd ca în etapa a treia și a patra să se introducă individualizarea.

1. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității și elasticității pentru mînă: presiuni pe toate degetele (pe fiecare în parte), palmele față în față, pre-

siuni pe palme şi degete care sînt resfirate, executînd o rulare a palmelor ; — acelaşi, rotînd de la degetul mic către cel mare şi invers ; sprijin cu palmele la perete la înălţimea umerilor, presiuni asemănătoare exerciţiului anterior executat cu şi fără îndoiri de braţe ; presiuni pe palmă prin rulaj, terminate cu zvîcniri ; scuturări ; presiuni pe palmă orientată în flexie ; schiţarea din palmă a impulsului ce trebuie dat mingii (în toate planurile, în special către interior) ; scuturări de mînă deasupra capului, simultan şi alternativ, cu şi fără lucru de braţe.

2. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei palmei şi a degetelor : flexiuni de degete, exerciţii (închideri şi deschideri de pumn) executate rapid ; acelaşi, cu autorezistenţă ; depărtarea şi apropierea degetelor cu şi fără rezistenţă ; închideri şi deschideri de pumn cu flexia succesivă a degetelor cu execuţii simetrice şi asimetrice (se începe închiderea cu o mînă de la degetul mic şi cu cealaltă de la degetul mare ş.a.m.d.) ; extensia şi flexia palmelor, cu şi fără autorezistenţă, rotări de palmă şi de pumn, pronaţie şi supinaţie cu şi fără autorezistenţă, simetric şi asimetric ; încleştări, rotări de pumni, flexiuni, extensii, înclinări laterale, cu şi fără autorezistenţă.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei braţelor : tracţiuni ; împingeri (sub toate formele) ; legănări de braţe prin lateral în sus cu flexia antebraţului în ultima parte a mişcării, revenire cu ducerea pumnilor sub axilă ; rotări de braţe prin lateral, simetric şi asimetric ; ducerea braţelor prin lateral în sus cu lovirea palmelor şi revenire ; acelaşi, micşorînd unghiul de deplasare al braţului ; legănări, rotări de braţe şi de umeri cu şi fără autorezistenţă ; exerciţii cu îngreuire.

Exerciţii cu îngreuiere : ducerea mingii în diferite planuri şi direcţii ; legănarea mingii dintr-o mînă în alta în toate planurile cu ducerea ei prin lateral în sus şi trecerea în mîna cealaltă ; legănări deasupra capului (în plan lateral) ; acelaşi, cu aruncare dintr-o mînă într-alta dînd impulsul din palmă ; pase cu o mînă şi două mîini.

4. Exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii în articulaţia scapulo-umerală : rotări de braţe ; circumducţii ; legănări de braţe terminate cu presiuni (în toate planurile).

5. Exerciţii pentru dezvoltarea coordonării : toate exerciţiile asimetrice enumerate mai sus ; mers cu legănarea braţelor ; mers cu ducerea înainte a piciorului şi braţului de aceeaşi parte ; ducerea braţului şi genunchiului de aceeaşi parte în sus ; acelaşi cu ducerea braţului prin lateral şi cu micşorarea unghiului de acţiune al braţului ; din alergare, legănări, îndoiri, rotări de braţe, simetric şi asimetric executate, din săritură, lucru de braţe în timpul zborului.

Exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea aruncării la coş în semicîrlig (indicaţii metodice generale).

Se folosesc pentru formarea tehnicii mecanismului de bază al aruncării, pentru formarea unui bagaj de deprinderi motrice cît mai variat, respectînd particularităţile de execuţie pe posturi (pătrunzători-pivoţi) pentru utilizarea justă a acestui procedeu în condiţiile cele mai variate de joc.

1. *Exerciţii fără minge.* Aceste exerciţii se folosesc în tot procesul învăţării dar mai ales în primele două etape. Ca formă, se asemănă cu tehnica de execuţie a procedeului propus, iar mişcarea poate fi executată global sau pe părţi. Aceste exerciţii au avantajul că: se execută în condiţii foarte uşoare (fără obiectul de joc, care îngreunează execuţia), încît se pot studia anumite caracteristici de execuţie, se poate urmări poziţia corectă a segmentelor în timpul acţiunii, fapt care asigură o execuţie corectă de la început; executanţii pot fi opriţi în timpul execuţiei pentru a li se preciza fazele importante ale aruncării. De asemenea, execuţiile fără minge pot fi folosite ca principale mijloace în corectarea deprinderilor greşite.

In general execuţiile fără minge se efectuează după demonstrarea şi explicarea de către antrenor a procedeelor ce urmează să fie învăţate. Ele mai pot fi folosite după cîteva repetări ale unor exerciţii cu mingea pentru a aduce precizări de execuţie tehnicii mecanismului de bază şi bineînţeles ori de cîte ori este necesară o corectare. Exerciţiile fără minge nu trebuie să ocupe în cadrul lecţiei un volum de minute prea mare; sînt suficiente trei pînă la şase repetări.

Pentru însuşirea aruncării la coş în semicîrlig se folosesc exerciţiile următoare: lucrul din articulaţia pumnului; zvîcniri din palmă executate din poziţia finală a procedeului (repetări ale ultimei faze de execuţie); acelaşi, dar palma execută zvîcniri avînd de fiecare dată alt plan director; legănarea braţului prin lateral cu zvîcniri din palmă în ultima parte (lucru de braţ din procedeul semicîrlig); coordonarea dintre braţul care execută aruncarea şi piciorul pendulant, etc. (recomandăm toate exerciţiile cu mingea care în cazul de faţă se vor executa fără minge).

2. *Exerciţiile cu mingea* ocupă cel mai important loc în metodica învăţării şi perfecţionării procedeelor tehnice. Pentru o uşurinţă metodică în orientarea mijloacelor, le-am sistematizat corespunzător celor patru etape ale metodicii de iniţiere a tehnicii. Astfel etapa întîi corespunde execuţiilor de pe loc, în condiţii optime de execuţie şi se adresează formării tehnicii mecanismului de bază şi a unor deprinderi corecte de execuţie. Etapa a doua cuprinde execuţiile în mişcare, la care condiţiile de execuţie sînt îngreunate prin participarea altor segmente, intervenind elemente mai grele de coordonare pentru braţe şi picioare, sezisarea raportului dintre viteza de deplasare şi viteza de execuţie, echilibrare, orientare în spaţiu, etc.

Cea de a treia etapă şi cea mai importantă, se adresează execuţiilor complexe, în care procedeului luat spre perfecţionare i se face legături fie înainte, fie în timpul, fie după execuţie, formînd acţiuni apropiate de condiţiile de joc. Alegerea complexelor de procedee joacă un rol foarte important pentru perfecţionarea în condiţii apropiate de joc a procedeului ales.

Ultima etapă aparţine execuţiilor în condiţii de joc şi apropiate de joc. Exerciţiile capătă formele cele mai grele de execuţie, în care apar: rotaţia dintre atacant şi apărător, forme variate de utilizare tactică a procedeului, încadrarea în combinaţii tactice, dezvoltarea gîndirii tactice, etc.

În sfîrşit, trebuie avut în vedere faptul că aceste etape nu constituie o împărţire rigid limitată, întrucît ele depind de modul în care decurge procesul de învăţare şi perfecţionare.

Etapa I. Am amintit că o bună parte din procedeele iniţiale folosesc ca mijloace ajutătoare în procesul de iniţiere a aruncării la coş în semicîrlig. Iată deci cîteva exerciţii corespunzătoare acestei etape: pasa în cîrlig şi semicîrlig, cu toate formele lor de execuţie; execuţii în afara coşului; jucătorul orientat lateral faţă de direcţia transmiterii mingii; mingea în echilibru pe palmă; se execută transmiterea mingii la parter cu acţiune numai din braţ, prin zvîcnire din palmă şi antebraţ; acelaşi exerciţiu mărind unghiul de acţiune al braţului pînă la 45—50°; acelaşi exerciţiu cu sprijinirea mingii, poziţia de plecare fiind faza intermediară a semicîrligului, respectiv cînd mingea ajunge în plan lateral şi se continuă execuţia numai cu un braţ; exerciţiile amintite se pot îngreuna prin participarea piciorului pendulant odată cu ridicarea celuilalt picior pe vîrf, asemănător execuţiei procedeului de aruncare la coş.

Execuţii la coş: de aproape şi din lateral, jucătorul orientat oblic faţă de direcţia de aruncare, cu mingea în echilibru pe palmă, braţul întins aproape la verticală; se aruncă la coş numai din palmă (execuţia ultimei faze a aruncării; cu mingea în echilibru pe palmă, braţul întins, se măreşte treptat unghiul de acţiune al braţului, ajungînd pînă la aruncarea la coş în cîrlig; aruncări la coş în cîrlig; aceleaşi execuţii efectuate pe partea opusă (cu mîna stîngă); aceleaşi execuţii cu pendularea piciorului şi ridicarea pe vîrful celuilalt picior, prin execuţia globală a aruncării la coş în semicîrlig din partea dreaptă şi cu panou (execuţia se face cu pendularea piciorului, deoarece coordonarea dintre braţ şi picior ajută în execuţie); aceeaşi execuţie şi cu mîna stîngă.

Etapa a II-a. Cu păşire înainte execuţia aruncării numai din braţ, mingea în echilibru pe palmă; avînd mingea în sprijin pe mîna care execută aruncarea, cealaltă mînă sprijină de deasupra cu păşire înainte, execuţia aruncării la coş în semicîrlig; aceeaşi, cu păşire în lateral, cu pivotare pe piciorul de sprijin pentru orientare pe direcţia aruncării; aceeaşi cu păşire în lateral şi cu apropiere de coş; aceeaşi cu depărtare de coş.

Cu păşire, desprindere şi aruncare la coş în semicîrlig din săritură; aceeaşi cu păşire în toate direcţiile (lateral, înapoi, cu apropiere, cu depărtare de coş); aruncarea la coş în semicîrlig din săritură de pe loc.

Etapa a III-a. Aruncarea la coş în semicîrlig precedată de: deplasare pentru ocuparea unui loc bun de pornire a mingii; dribling, în aruncare, protecţie de minge — numai din braţe (sus); (protecţia cu corpul, protecţia cu pivotare) combinaţii de protecţie de minge — cu aruncare la coş; pivot, protecţie şi mers cu aruncare; fente: de pasare (angajări), de depăşire; de aruncare la coş cu alt procedeu; cu acelaşi procedeu; de pătrundere şi retragere; cu aruncare la coş; complexe de mişcări înşelătoare combinate cu prinderi de minge din deplasare şi din dribling, depăşiri, pătrunderi etc., cu aruncarea la coş; jocul pivotului; combinaţii de doi jucători cu aruncare (pase în doi cu schimbări de locuri) etc.

Etapa a IV-a. Execuţii cu adversar: marcaj de supraveghere (apărătorul nu intervine — schiţează gesturi fără să incomodeze execuţia)

se vor executa aceleași exerciții de aruncare cuprinse în etapa a III-a ; marcaj semiactiv — apărătorul devine mai activ și urmărește pe executant în toate acțiunile acestuia, fără să intervină ; marcaj de studiu ; apărătorul se lasă înșelat la fentele atacantului și provoacă (intenționat) o serie de greșeli în apărare pentru a stimula gîndirea tactică a atacantului ; marcaj normal, apărătorul urmărind numai marcajul la jucător lăsîndu-l să execute nestingherit lucrul cu mingea ; apărătorul face marcaj numai la minge fără a executa anumite forme de marcaj special ; apărătorul face marcaj la minge și la jucător în funcție de situație ; marcaj agresiv, apărătorul dînd dovadă de multă combativitate ; marcaj special — executat oblic, înapoi, lateral, la intercepție, înainte, cu închiderea culoarelor de pătrundere etc. ; joc unu la unu cu teme și liber ; în condiții variate de execuție, în funcție de sarcini pe posturi (pivot, post, pătrunzător etc.) ; în condițiile de execuție în suprafețe aglomerate în care apărătorii întreprind acțiuni de colaborare (filotare 1, 2 jucători de aceeași parte sau din partea opusă sau prin aglomerare); legat de alte procedee tehnice în condiții de joc, cu individualizare, în joc la un panou, în joc bilateral cu temă sau liber.

Indicații metodice

La început aruncările se vor executa cu panou, de aproape și dintr-un unghi de aproximativ 45° ; treptat se va mări distanța schimbîndu-se unghiul de aruncare ; se va schimba poziția de plecare, direcția pășirii, aruncarea executîndu-se din același loc ; se va schimba locul de execuție prin varietatea pășirilor privind direcția și locul de desprindere în aruncare față de panou. Exercițiile se vor face cu panou și fără panou — în general se recomandă execuțiile cu panou, bineînțeles în funcție de unghiul și de distanța de aruncare. Exercițiile se vor face pe ambele părți respectiv cu mîna dreaptă și stîngă.

Odată însușită tehnica în condiții optime de execuție (viteză de execuție, distanță) regimul de viteză în execuție va crește ; de asemenea va crește viteza de deplasare în diferite acțiuni.

Sistematizarea mijloacelor în această formă nu trebuie să îngrădească munca antrenorului.

În alegerea mijloacelor prezentate se va folosi principiul individualizării, folosirea exercițiilor în ordinea prezentată nefiind necesară, întrucît poate duce la șablonizarea întregului proces de inițiere.

Materialul prezentat în acest articol poate fi folosit parțial și în metodica inițierii și perfecționării oricărui procedeu tehnic, cu recomandarea ca mijloacele alese să corespundă tehnicii procedeului ales.

Discuții

Educația fizică în școlile medii mixte de cultură generală

Prof. ANTON IONESCU
Școala medie mixtă nr. 12
București

Școala medie de cultură generală suferă începînd din acest an schimbări importante de structură și organizare. Nu mai avem școli separate de băieți și fete, ci școli mixte, iar școala de 10 ani va fi peste un an școală de 11 ani. Aceste două aspecte nu sînt cu totul noi pentru învățămîntul nostru mediu, întrucît la experimentarea școlii de 10 ani s-a trecut de la școala de 11 ani, iar în privința învățămîntului mixt, numeroase școli medii teoretice erau mixte, ca de altfel și învățămîntul tehnic, care, de la înființare pînă la reorganizarea din anul 1955 a fost aproape în întregime mixt.

Așadar, începînd cu acest an școlar s-a trecut la sistemul socotit mai bun.

Din expunerea de motive a H.C.M. prin care se extinde învățămîntul mixt la toate școlile de cultură generală, se desprinde în special nevoia de a se orienta tineretul școlar pe un alt drum din punct de vedere educativ, al cunoașterii și al respectului reciproc al fetelor și băieților, al stimulării în muncă, al ajutorului reciproc, al creării unui tineret nou, instruit și educat într-o viață de muncă comună.

Ceea ce este nou în învățămîntul mixt, pentru școlile care au funcționat pînă acum separat cu fete și băieți, este numai organizarea vieții, a muncii în școală și a mijloacelor deosebite cu care să se asigure scopul educativ al generalizării școlii mixte. Se ivesc, este adevărat, probleme noi, multe și grele, comune și inerente oricărui început. Rezolvarea lor nu va întîrzia dacă se va cultiva o colaborare permanentă între forul de conducere al școlii și cadrele didactice, între acestea și organizația de tineret din școală și — mai ales — un schimb de experiență între noile școli mixte și cele care au o experiență în acest sens.

Despre metode noi de predare în procesul instructiv-educativ nu poate fi vorba. Multe cadre didactice se întreabă dacă în privința planificării și a metodelor folosite pînă acum nu este necesară o schimbare, fie cît de mică, pentru ca munca să se înscrie de la început pe calea succesului sigur. Acestora li se poate răspunde cu toată convingerea că școala mixtă nu impune în acest sens nimic nou, neobișnuit. Metodicii de bază trebuie să i se adauge numai o atentă alegere a mijloacelor de educație în comun a elevelor și elevilor, un efort în plus pentru organizarea în condiții optime a activității, astfel încît să se asigure școlii cele mai bune condiții de sănătate fizică și morală.

Educația fizică și sportul sînt chemate să păstreze unitatea cu toate celelalte obiecte și, deși în condiții mai grele decît acestea, să asigure și să întărească succesul acestei școli. La orele de educație fizică și de colectiv sportiv elevele și elevii se vor cunoaște mai bine, întrucît la nici un alt obiect de studiu, deosebirea între băieți și fete, în efectuarea muncii și a rezultatelor obținute, nu apare mai concludent ca la această disciplină. În timp ce băieților le place dinamismul în mișcare, viteza, forța și combativitatea în joc, fetele iubesc exercițiul fizic mai mult pentru elasticitatea pe care le-o asigură, pentru expresia mișcării căreia îi imprimă o grație naturală și un ritm foarte bun. Băieții urmăresc mai întotdeauna rezultate cu care să se detașeze unii de alții; fetele se integrează mai degrabă unei discipline și ordinei de ansamblu. Băieții se simt îndemnați să aleagă calea unui proces de individualizare, în timp ce la fete spiritul de întrajutorare este mult mai dezvoltat. Atașamentul fetelor față de școală, de grupă, de profesor, de echipă, este mai pronunțat decît cel al băieților.

Din toate aceste deosebiri și din multe altele, n-au decît de învățat unii de la alții. Școala mixtă nu urmărește nivelarea particularităților, profesorul de educație fizică avînd datoria de a le cultiva în scopul realizării sarcinilor educative.

Lucrînd laolaltă cu băieții, fetele vor învăța să dea exercițiului fizic mai multă vigoare și o finalitate mai utilă vieții constructive, iar băieții vor învăța să dea exercițiului fizic o interpretare mai plăcută, mai estetică.

Lucrînd împreună și unii și alții vor avea de cîștigat în ceea ce privește înlăturarea lipsei de îndemînare specifice: fetele vor avea curajul să încerce cu mai multă încredere unele exerciții socotite în alte imprejurări „temerare", iar băieții vor fi mai atenți la frumosul în exprimare și interpretare, adaptîndu-se cu mai multă ușurință la cadența și ritmul coordonat.

Gustul pentru frumos, punctualitatea, ordinea și disciplina se vor dezvolta mai mult și mai repede în școala mixtă.

De abia după ce vor lucra un timp mai mult sau mai puțin îndelungat (în funcție de convingerea cu care se lucrează), profesorii care socotesc astăzi că prezența fetelor încurcă desfășurarea normală a activității băieților (sau invers) își vor da seama de importanța și necesitatea școlii mixte.

Aceștia să nu uite că ceea ce se urmărește la vîrsta elevelor și elevilor școlii de cultură generală (11—17 ani) este mai întîi educarea tînărului în spiritul dragostei de muncă și de patrie, a dragostei de viață, în spiritul moralei comuniste.

Toate aceste trăsături se adîncesc pe băncile școlii, atît la fete cît și la băieți, cu atît mai mult cu cît în activitatea ei se vor găsi împreună. La baza mijloacelor de instruire și educare stă numărul mare și diferit de studii și discipline, între care educația fizică are o importantă contribuție.

Unii profesori se tem că școala mixtă nu le mai oferă terenul prielnic specializării sportive, pentru atingerea căreia se foloseau de multe ori

mijloace necorespunzătoare. De altfel, în această privinţă, rezultatele întîrziau mai întotdeauna să vină, respinse de vîrsta fragedă a elevilor şi cînd în mod excepţional apăreau într-o şcoală sau două sub forma unor sportivi de categorie superioară, nu făceau decît să confirme regula că în şcoala de cultură generală vîrsta şi timpul pentru studiu nu acordă loc specializării sportive.

Profesorilor de educaţie fizică li se recomandă activitate sportivă la nivelul mediu al posibilităţilor celor cu care lucrează, nivel destul de bine exprimat în cerinţele, catalogate pe sexe, vîrste şi probe ale gradelor F.G.M.A. şi gradul I din complexul sportiv G.M.A.

Între 11—17 ani băieţii şi fetele se găsesc în plină creştere. În aceşti ani transformările organice datorite pubertăţii şi începutului adolescenţei fac ca manifestările lor să îmbrace aspecte dintre cele mai inegale. În activitatea lor profesorii de educaţie fizică trebuie să caute linia de mijloc a echilibrului sănătos şi repausului activ. Deşi în comun, activitatea sportivă se desfăşoară ţinînd seama de specificul sexelor.

Predarea educaţiei fizice depinde de priceperea profesională, de tactul pedagogic, de cercetarea continuă şi analiza cauzalităţii, care sînt obligatorii pentru profesorul de educaţie fizică al şcolii medii mixte. Profesorul trebuie să lucreze cu grupele claselor sau cu cele ale colectivului sportiv, pentru toţi laolaltă cît şi pentru fiecare în parte. Respectînd acest principiu, el nu va neglija excepţia pe care i-ar impune-o apariţia unor talente deosebite şi cu care — fără prea multe eforturi de energie şi timp — ar putea ajunge la performanţe superioare.

Pentru problemele pedagogice pe care şcoala mixtă le pune profesorului de educaţie fizică nu se găsesc soluţii cu valabilitate generală. În zadar profesorul le va căuta în altă parte, căci nu le va găsi. Soluţiile se desprind din mediul şcolii lui, din condiţiile materiale de lucru, din spiritul de înţelegere pentru această disciplină al forurilor de conducere, din nivelul de cunoştinţe la care se găseşte grupa sau şcoala.

Există şi cîteva principii de care profesorii de educaţie fizică vor trebui să ţină seama în activitatea lor la şcolile mixte. Ele au fost experimentate de profesorii care au funcţionat pînă acum la astfel de şcoli şi ţin mai mult de organizarea muncii în cadrul clasei şi al colectivului sportiv.

În acest sens se recomandă :

— Echipamentul sportiv să fie cît mai potrivit şi să nu scape niciodată controlului profesorului. Exigenţa în această privinţă nu trebuie să lase loc nici celei mai mici concesii. Profesorul este dator să impună un echipament adecvat, compus din maiou, pantaloni scurţi de gimnastică, pantofi de tenis, iar sub pantalonul scurt de gimnastică un chilot strîmt şi elastic, atît la fete cît şi la băieţi. Aspectul de curăţenie al întregului echipament trebuie să fie fără reproş.

— Echiparea elevelor şi elevilor pentru ora de educaţie fizică trebuie să se facă în vestiare separate. În lipsa a două vestiare elevele se pot echipa în sala de clasă, iar băieţii la locul de desfăşurare al activităţii sportive.

— La clasele ciclului II și chiar la cele mai mari se recomandă organizarea grupei după înălțime, fetele fiind intercalate cu băieții. Această organizare se face în formațiile de adunare, de raport, dar se menține și în formațiile de lucru (coloana de gimnastică etc.).

Se pot organiza subgrupe de fete și băieți la clasele mai mari numai în partea fundamentală a lecției, iar la clasele mai mici numai cînd tema lecției impune acest lucru. Jocurile de întrecere se pot face pe subgrupe separate, dar se recomandă ca aceleași jocuri să se repete în lecție și cu echipe mixte, fetele și băieții urmînd să fie repartizați după valoarea lor tehnică și după gradul de disciplină.

— Profesorii trebuie să-și formeze un corp de instructori ajutori, recrutați dintre cei mai buni elevi ai fiecărei clase, pregătiți temeinic, care să asigure desfășurarea normală a activității pe subgrupe separate în partea fundamentală a lecției și la secțiile colectivului sportiv. Acești instructori trebuie nu numai să cunoască bine un exercițiu pentru a-l corecta la colegii lor, dar ei trebuie să-l și execute cît mai bine pentru a-l putea demonstra la nevoie. Tot lor le revine și sarcina importantă de a asigura și ajuta direct atunci cînd se lucrează la aparate.

— Profesorul trebuie să cultive în permanență stimulul între fete și băieți, prin exemple pozitive din rîndul unora și al altora, să dezvolte neîncetat spiritul de întrajutorare și de înțelegere firească pentru specificul fiecărui sex.

— La clasele mai mari, anumite secții ale colectivului sportiv (de ex. gimnastica sportivă) trebuie organizate pe sexe, pentru a se putea atinge un nivel corespunzător în ceea ce privește exercițiile de campionat școlar. Profesorii de educație fizică fiind obligați să procedeze astfel, își vor dubla, vrînd-nevrînd, obligația de ore la colectivul sportiv, de unde nevoia ca Ministerul Învățămîntului să oficializeze această situație, în privința căreia orice întîrziere, sau soluție de compromis n-ar fi decît dăunătoare pentru școală și profesori.

— Numărul orelor de colectiv sportiv ar trebui mărit pentru ca acestea să cuprindă cît mai mulți dintre cei care doresc să facă sport. Este cunoscut faptul că la ciclul II aproape toți elevii doresc să facă parte din colectivul sportiv și nu este posibil ca în sistemul de astăzi — două ore de sport pe săptămînă la o grupă de 3 clase — să fie cuprinși cei aproape 100 de solicitanți.

La vîrsta de 11—14 ani ar trebui să li se dea tuturor copiilor posibilitatea de a face sport, cu atît mai mult cu cît nici profesorul nu poate efectua o alegere justă la această vîrstă.

— Întrucît programa analitică în vigoare nu mai corespunde nici cu nevoile școlii mixte, nici cu numărul anilor de studiu, profesorii sînt datori să-și alcătuiască cu toată atenția un program de studii, pînă la apariția unui program unic pentru școala mixtă de 11 ani.

— Școlile trebuie să-și asigure un inventar suficient de material sportiv, socotind cel puțin o minge la 2—3 elevi. Materialul sportiv trebuie ales sau confecționat pe măsura elevelor și elevilor din școală. A sosit timpul — și acum destul de tîrziu — ca elevele și elevii, la vîrsta școlii de cultură generală, să nu se mai lupte cu un material prea greu

şi prea mare pentru puterile lor. Mă refer în special la mingile de baschet, volei şi handbal. De exemplu mingea de baschet de 550—600 gr este mult prea grea şi prea mare pentru mîinile copiilor de 11—12 ani. Se poate spune că aceasta este vîrsta cea mai indicată pentru învăţarea de către copii a primelor noţiuni din jocurile sportive.

In încheiere, mă gîndesc la un sacrificiu material pe care Ministerul Invăţămîntului n-ar trebui să întîrzie să-l consimtă : încadrarea unei profesoare şi a unui profesor de educaţie fizică la aceeaşi catedră. Deocamdată ne este greu să cerem — deşi serviciul de educaţie fizică din minister are datoria să lupte pentru acest lucru — prezenţa la aceeaşi oră de educaţie fizică a unui profesor şi a unei profesoare, unul dintre ei conducînd activitatea în comun cu aceleaşi mijloace a părţilor pregătitoare şi de încheiere ale lecţiei, iar cea fundamentală urmînd să fie asigurată pe subgrupe separate de fete şi băieţi de către amîndoi.

Este suficient să arăt că la o plenară a profesoarelor şi profesorilor de educaţie fizică din Capitală, ţinută de curînd, un profesor, care a vizitat Odesa, a avut curiozitatea legitimă să vadă cum se desfăşoară o oră de educaţie fizică în Uniunea Sovietică. Şi nu mică i-a fost surpriza cînd în faţa grupei de eleve şi elevi au apărut trei conducători : o profesoară, un profesor şi un pianist, care au condus ora, desăvîrşită de altfel ca mişcare, ordine, cadenţă, disciplină şi voie bună.

Pînă la o astfel de încadrare, la care şi şcoala noastră are neîntîrziat dreptul, s-ar putea efectua deocamdată o altă repartiţie a profesoarelor şi profesorilor de educaţie fizică, încît la o şcoală cu două catedre să funcţioneze o profesoară şi un profesor. Cu această încadrare se pot aştepta rezultate tehnice mai bune şi mai ales un nivel artistic mai ridicat la ansamblurile de gimnastică şi la serbările sportive şcolare, destul de numeroase în timpul anului şcolar.

Insemnări în legătură cu Festivalul sportiv de la Leipzig

ELIZA NEDELCOVICI
Şcoala 27 Mixtă Bucureşt

Serbările cu caracter sportiv au ocupat în toate timpurile un loc important în dezvoltarea culturii fizice a popoarelor. Parada sporturilor din U.R.S.S., Spartachiada naţională din Cehoslovacia, marile demonstraţii sportive din Republica Democrată Germană au prilejuit întotdeauna, pe lîngă întrecerile sportive tradiţionale, mari demonstraţii de masă în care alături de creaţia dansurilor populare, se oglindesc realizările mişcării de cultură fizică naţională.

Numărul din ce în ce mai mare al participanţilor, nu numai al copiilor şi tineretului ci al tuturor celor ce practică diverse ramuri de sport, arată gradul de dezvoltare al culturii fizice în masele populare ; caracterul, conţinutul şi concepţia programelor reflectă trăsăturile culturii sportive naţionale, iar exprimarea prin mişcare, execuţia, arată nivelul tehnic şi măiestria la care s-a ajuns.

Prin caracterul lor, demonstraţiile de masă necesită o temeinică activitate organizatorică, care trebuie începută cu mult înaintea datei demonstraţiei şi care trebuie să cuprindă în amănunt toate problemele privitoare la cadre (profesori, compozitori, dirijori), materiale (machete, costume, aparate) şi teren (pentru demonstraţie, repetiţii, etc.).

O grijă deosebită trebuie acordată întocmirii planului demonstraţiei, alcătuirii programelor şi găsirii celor mai bune mijloace de exprimare, care prin varietatea şi combinarea lor să producă un efect deosebit asupra publicului spectator, deoarece este ştiut faptul că nu gradul de dificultate al exerciţiilor dă valoare unui ansamblu, ci felul în care este executată mişcarea (dinamic, lent), varietatea combinaţiilor, schimbarea formaţiilor şi mai ales folosirea mişcărilor în finaluri valoroase.

In diferitele demonstraţii sportive de la noi şi mai ales cu ocazia Festivalului Mondial al Tineretului de la Bucureşti din 1953, am reuşit să realizăm atît în alcătuirea programelor şi expresivitatea mişcărilor, cît şi în concepţia şi varietatea costumelor, valoroase creaţii artistice. Noi nu avem însă o tradiţie în ce priveşte serbările sportive. Acestea ar trebui să crească de la an la an, atît ca număr de participanţi, cît şi ca valoare tehnică, să izvorască firesc din activitatea şcolară şi a secţiilor de gimnastică şi să oglindească progresul şi dezvoltarea activităţii sportive de la noi.

Demonstraţiile de masă cer o pregătire specială şi o planificare amănunţită a muncii ; pregătirea lor nu trebuie să stînjenească sau să frîneze activitatea sportivă a instituţiilor şcolare sau a secţiilor colectivelor. Pre-

gătirea se poate face paralel cu activitatea zilnică ; orice serbare sportivă sau demonstraţie de mase cere însă o pregătire de ansamblu care necesită antrenamente comune zi de zi, de la una pînă la două săptămîni, sau chiar o lună, aceasta depinzînd de vîrsta demonstranţilor, de numărul lor, de amploarea demonstraţiei şi de numărul reprizelor.

Experienţa tuturor ţărilor în care serbările sportive sînt o tradiţie, arată că în general, atunci cînd planul demonstraţiei este judicios întocmit şi programele definitivate, pregătirea se poate face pe unităţi mici, cu mult timp înaintea datei demonstraţiei, iar repetiţiile comune, de asamblare, se fac numai cu 2—3 săptămîni înainte, pentru acestea fiind absolut necesară cazarea tuturor participanţilor.

★

Cu ocazia festivalului de sport şi gimnastică de la Leipzig, care s-a desfăşurat între 2—5 august 1956, tineretul democrat german a făcut o impresionantă demonstraţie a realizărilor înfăptuite în domeniul culturii fizice şi sportului în Republica Democrată Germană şi a prilejuit o puternică manifestaţie a poporului german pentru unirea Germaniei sub steagul păcii şi pentru apărarea păcii în lumea întreagă.

Demonstraţiile care au avut loc, numărul mare al participanţilor, varietatea şi originalitatea, creaţia şi compoziţia programelor, bogăţia costumelor, măiestria şi tehnica excelentă pe care au arătat-o executanţii, atît copii cît şi oameni în vîrstă, au dovedit o preocupare deosebită pentru practicarea sportului în Republica Democrată Germană, pentru dezvoltarea culturii fizice şi sportului şi pentru crearea celor mai moderne, practice şi utile condiţii.

Festivalul a cuprins o varietate de manifestaţii, de concursuri şi demonstraţii, în săli, pe stadioane, pe estrade special amenajate în pieţe publice, o expoziţie a culturii fizice şi sportului în Republica Democrată Germană şi a culminat cu demonstraţiile pe un stadion special construit la care au participat 30.000 de executanţi.

Programul demonstraţiilor care s-a desfăşurat în ziua de 3.VIII.1956, între orele 14,30—18,30 a cuprins un număr de 18 reprize. Au executat copii de la 6—14 ani, elevi, ucenici, studenţi şi studente, funcţionari şi muncitori din instituţii şi întreprinderi, aparţinînd diferitelor asociaţii sportive, precum şi armata populară.

După o spectaculoasă deschidere a festivalului, dată prin sunet de clopot şi semnal de fanfară, Imnul naţional şi zborul a 25.000 de porumbei, după defilarea a 5.000 de sportivi, timp de 4 ore în faţa a peste 100.000 de spectatori 30.000 de oameni au demonstrat prin exerciţii, mişcări libere şi acrobatice, prin exerciţii la aparate, prin dans şi îmbinarea armonioasă a gimnasticii artistice (cu eşarfe, panglici, mingi, cercuri), nivelul gimnasticii în Republica Democrată Germană, bucuria, puterea şi sănătatea tineretului liber german.

Fiecare repriză a căutat să reprezinte, prin mişcări şi exerciţii variat şi original combinate, specificul vîrstei şi ocupaţiei, gradul de dezvoltare fizică şi posibilităţile de redare a temei alese.

Noutatea unor programe (reprize) constă în originalitatea aparatului întrebuințat, ca de exemplu în programele cu copiii de 6—8 ani (o minge viu colorată, cu un diametru de 1 m așa cum se vede în foto 1) și în programul asociației Dinamo (bastoanele au fost folosite ca aparate de gimnastică) ; frumusețea altora consta în varietatea costumelor și folosirea lor ca efect de mișcare (ex. programele asociațiilor Motor și Dinamo)

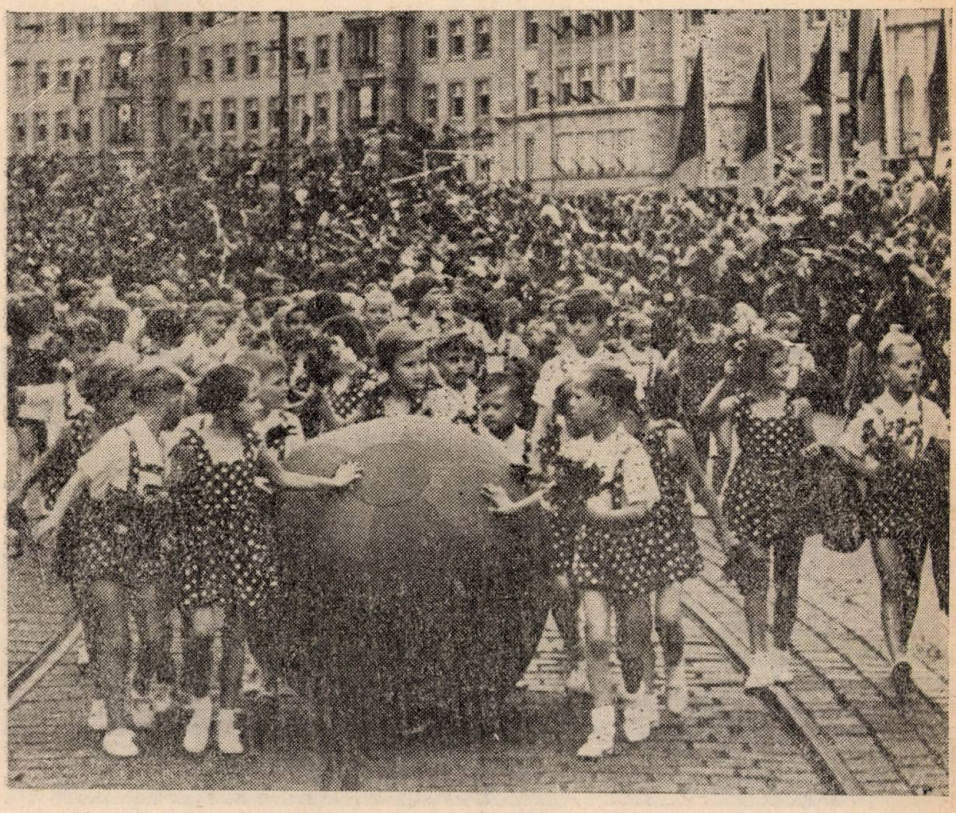


Foto 1

sau în realizarea, prin mișcare, a unor tablouri finale impresionante (ex. programele Institutului de Cultură Fizică din Leipzig, ale unității „Sportgemeinschaft" și ale armatei).

În concepția lor programele au cuprins cele mai variate combinații ale mișcărilor de la cele mai simple pînă la cele mai complicate exerciții acrobatice și salturi, precum și elemente fundamentale ale exercițiilor la aparate.

Materialele folosite au fost de asemenea foarte variate : eșarfe, panglici, cercuri, mingi, bastoane, corzi, bănci de gimnastică, prăjini și aparate

de gimnastică, creîndu-se prin întrebuinţarea lor cele mai armonioase şi expresive imagini.

Interesantă şi plină de efect a fost concepţia unui fundal format din 15.000 de oameni îmbrăcaţi complet în alb (caschetă pe cap, bluze şi şorturi albe), aşezaţi în partea opusă tribunei principale care prin mînuirea unor steaguri colorate — la anumite semnale — făceau ca acest fundal să capete diferite culori (roşu, albastru, verde, galben) care se armonizau şi scoteau în relief mişcările de pe teren ; în acelaşi timp pe acest fundal se scriau cuvinte ca : pace, prietenie, glorie, unire, fericire care exprimau ideea principală a reprizei (foto 2).

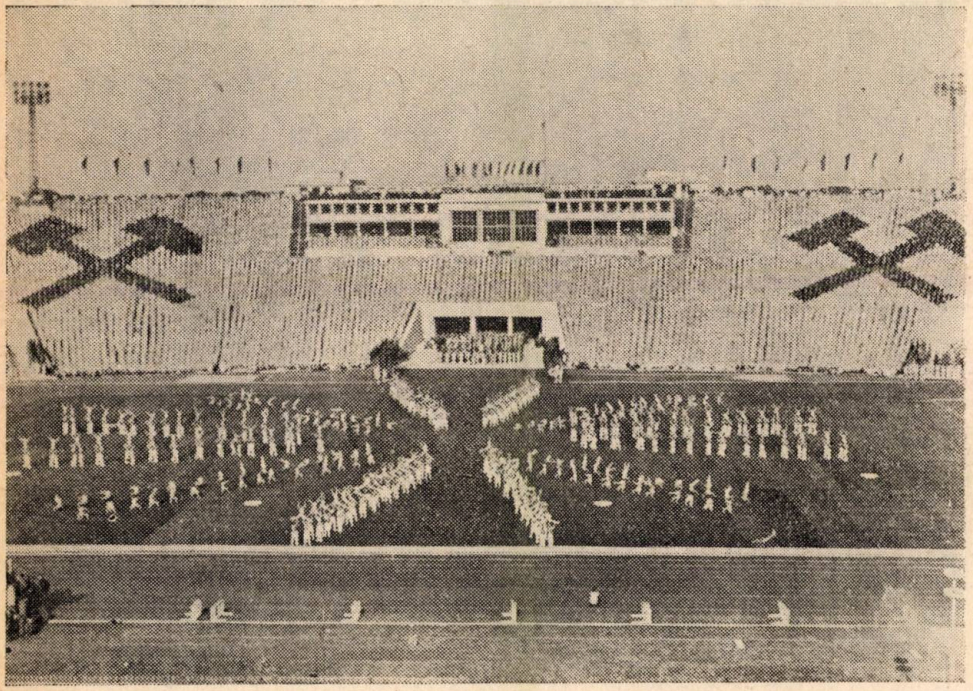


Foto 2

Toate reprizele au dovedit, atît prin concepţia programelor, prin coloritul variat al costumelor, cît şi prin execuţie, un înalt nivel al realizărilor. De un succes deosebit s-au bucurat creaţia şi execuţia programelor asociaţiilor Dinamo, Motor şi Armata, care prin combinaţii de mişcări, deplasări şi formaţii, prin armonioasa îmbinare a costumelor, prin execuţie şi tablouri finale au cîştigat admiraţia tuturor.

Demonstraţia a fost repetată în ziua următoare, în nocturnă între orele 21—24, pe terenul puternic iluminat. Datorită efectului produs de lumină asupra costumelor, mişcărilor şi tablourilor finale, programele au căpătat o notă nouă şi o altă valoare.

Interesante au fost demonstrațiile studentelor și studenților institutelor de cultură fizică din : Helsinki, Praga, Sofia și Cairo, invitate să ia parte la acest festival. Deși cu efective mici, între 80 și 150 executanți, aceste demonstrații au reușit să redea specificul gimnasticii din țările respective.

Dintre programele prezentate, cel executat de studentele și studenții din Finlanda s-a remarcat printr-o notă nouă, prin mișcări caracteristice gimnasticii artistice ; concepția întregului program prezentat a fost o îmbinare de mișcări libere artistice, valuri, piruete, sărituri, toate executate cu elemente de legătură bine alese, cu schimbări de formații și deplasări prin sărituri artistice în toate direcțiile și în continuă mișcare. Ușurința în execuție, grația și armonia au arătat că acesta este specificul și baza gimnasticii practicate în Finlanda.

Institutul din Praga a scos în evidență prin programul prezentat o tehnică înaintată și o execuție perfectă. Conținutul programului de ansamblu, în care au lucrat fetele și băieții, s-a caracterizat prin mișcări foarte dinamice, prin poziții statice, și printr-o alternanță de mișcări și poziții menținute. În programele separate, studentele au executat un ansamblu cu măciuci, cu un conținut foarte variat și o tehnică perfectă a mînuirii aparatului și un program cu panglici, cu mișcări specifice acestui aparat ; studenții au executat un original program cu scări (aparat special construit pentru demonstrație), pe care le-au folosit ca aparat de gimnastică realizînd cu ajutorul lor mișcări foarte spectaculoase.

Prin programele prezentate, Institutul din Sofia a dovedit gradul înalt pe care l-a atins în dezvoltarea gimnasticii. După un program de ansamblu caracterizat prin mișcări gimnastice simple, legate cu exerciții acrobatice ușoare și sărituri, studentele au executat separat un program cu mingi iar studenții un ansamblu de gimnastică acrobatică care a cuprins elemente destul de grele ca : roți, stînd pe mîini, salturi etc., într-o execuție ireproșabilă. Programele s-au remarcat prin schimbări de formații și deplasări spectaculoase.

Institutul din Cairo a prezentat un program de gimnastică liberă executat de studente, care s-a caracterizat prin mișcări simple, combinate cu elemente de dans popular ; studenții au dovedit o pregătire superioară atît în programul cu mișcări libere cît și în cel cu aparate (au lucrat cu cercuri mari de metal, care la mijloc aveau 2 traverse), în cadrul căruia au executat elemente de categoria I din gimnastica sportivă. Ca încheiere, întreg efectivul a executat dansuri populare egiptene, în costume naționale.

Minunatele manifestări din cadrul festivalului s-au încheiat în ziua de 5.VIII dimineața cu defilarea tuturor participanților și seara, după o nouă demonstrație pe stadion, cu un spectaculos foc de artificii.

★

Toate reprizele au avut programe originale, costume și aparate de demonstrații specifice, variind de la jocurile copiilor cu mingea și corzile, pînă la exercițiile la aparate (bară, bîrnă, paralele executate în ansamblu).

Concepţia programelor s-a făcut pe colective de lucru formate din profesori şi antrenori, cu teme specifice fiecărei reprize; muzica a fost creată de specialişti odată cu concepţia programelor; costumele au fost concepute de colectivele care au creat mişcările, cu sprijinul specialiştilor.

După aprobarea programelor de către comisia de organizare, care a stabilit toate amănuntele privitoare la desfăşurarea acestui festival, s-a trecut la activitate pe unităţi mici, în cadrul şcolilor şi instituţiilor respective.

Cantonarea tuturor demonstranţilor s-a făcut cu 3 săptămîni înainte de data festivalului, repetiţiile de asamblare făcîndu-se atît ziua cît şi noaptea (începînd de la ora 22).

Comenzile se dădeau dintr-un turn, situat în spatele tribunei principale (în faţa intrărilor pe stadion), cu semnale electrice sau fanioane. Turnul era prevăzut cu o cabină pentru orchestră sau fanfară (muzica fiind transmisă de aici prin megafoane), cu instalaţii electrice speciale, telefoane etc. Cei 15.000 de oameni din tribune, care formau fundalul, manevrau steagurile colorate în funcţie de semnalele electrice pe care le vedeau (numere colorate); pentru învăţarea acestor semnale, fiecare participant purta asupra lui un carton pe care erau tipărite toate numerele cu explicaţiile respective, fiecare ştiind astfel ce steag să folosească la numărul respectiv.

Intrările pe stadion se făceau întotdeauna în spatele unui fundal de steaguri, în timp ce o altă repriză lucra; de obicei aceste intrări se făceau în paşi alergaţi sau săriţi; ieşirile de pe stadion s-au făcut aproape la toate reprizele prin alergare, rezolvîndu-se astfel cel mai dificil lucru, evacuarea rapidă a stadionului care a fost favorizată şi de faptul că stadionul are 3 intrări mari în partea opusă a tribunei oficiale şi una în dreapta.

★

Pentru a urmări şi înţelege mai uşor caracterul şi specificul demonstraţiilor care au avut loc la Leipzig, voi încerca să rezum conţinutul cîtorva programe care s-au remarcat. Voi căuta să arăt ideea de bază, mijloacele întrebuinţate, costumele, specificul formaţiilor şi originalitatea în crearea efectelor de mişcare.

Programul copiilor a avut ca temă: jocul copiilor realizat prin gimnastică cu aparate portative care corespunde programei de învăţămînt şcolar. Au lucrat un efectiv de 1750 copii. Programul a avut 3 părţi:

In partea I, 200 copii între 6—8 ani, au executat gimnastică sub formă de joc, cu o minge de cauciuc viu colorată, avînd diametrul de 1 m. Costumele au fost specifice vîrstei: fetele au purtat rochiţe roşii cu buline albe, iar băieţii pantalonaşi albaştri cu buline albe şi cămăşi albe. Execuţia lor a fost acompaniată de un cor de copii (plăci imprimate), muzica, fiind adecvată mişcărilor şi vîrstei lor (fig. 1).

In partea a II-a, 450 băieţi între 10—12 ani, îmbrăcaţi în costume de gimnastică roşii, au lucrat cu corzi de sărit (10 copii la o coardă de 6 m lungime); programul a fost alcătuit pe baza unor mişcări simple folosind coarda: sărituri, treceri în torent etc. (fig. 2).

În partea a III-a au lucrat 650 fete între 12—14 ani, îmbrăcate în costume galbene cu cordoane roșii, formate din eșarfe de 60/60 cm și 450

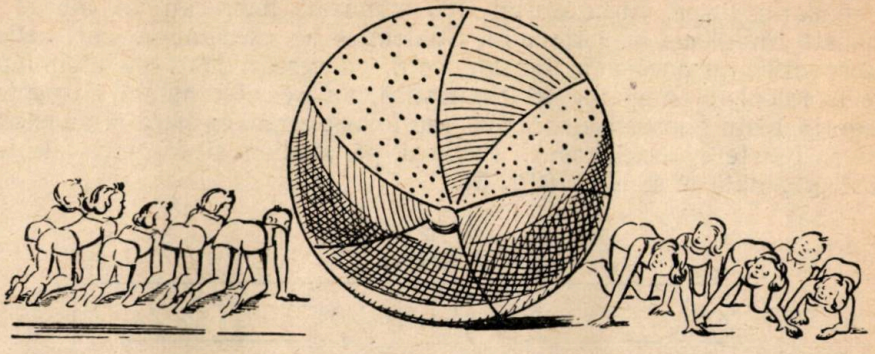


Fig. 1

băieți între 12—14 ani, în costume albe, avînd ca aparate prăjini de lemn (10 băieți la o prăjină lungă de 3,50 m). Fetele au executat exerciții simple artistice cu eșarfe, iar băieții după ce au folosit prăjina la mișcările

Fig. 2

de tracțiune și în mișcările simple, au întrebuințat-o ca bară, executînd elemente din gimnastica sportivă și apoi ca stîlp în piramide, în vîrful căreia au arborat drapelul național. Ca formații au folosit pătratul, steaua și în special cercurile concentrice (5) în tabloul final.

Programul asociației funcționarilor de la poștă, executat de 320 femei, a avut ca temă trecerea de la cele mai simple forme de bază ale gimnasticii, prin mișcare (exerciții) spre măiestrie în sport. Într-adevăr tema a fost exprimată prin cele mai simple legănări de brațe, pași, pînă la exerciții acrobatice, răsturnări, stînd pe mîini, etc., schimbări de formații, au folosit mai ales diagonalele și cercurile. Au realizat un final spectaculos prin mișcări de brațe în val din diferite poziții : în picioare, pe genunchi, culcat, în formația de cercuri concentrice.

Programul Institutului de Educație Fizică a avut ca temă părți caracteristice ale gimnasticii la aparate pentru perfecționarea profesorilor de educație fizică. Au executat 160 gimnaști îmbrăcați în alb și 240 gimnaste îmbrăcate în portocaliu. Studentele au executat mișcări artistice și acrobatice în ansamblu, iar studenții, cu cercuri mari de aluminiu pe care le foloseau ca aparat de gimnastică, au executat numai elemente de categoria I din gimnastica sportivă (au folosit cercul ca bară și au executat sărituri foarte spectaculoase). Intrarea pe stadion și formația de lucru a fost originală și de efect (fig. 3).

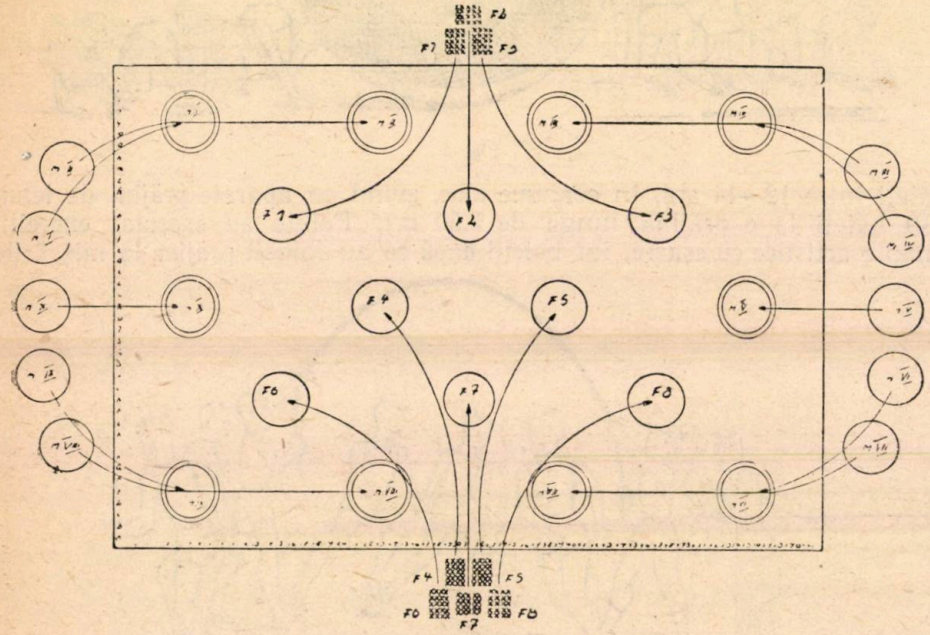


Fig. 3

Prin exercițiile de gimnastică ucenicii au arătat bucuria, vioiciunea și pregătirea lor profesională. S-au remarcat prin formații originale și prin efectul produs de costume. Au lucrat un efectiv de 208 fete, în costume albastre cu mîneci lungi de voal alb și 224 băieți, în bluze albastre și pantaloni albi lungi. Programul a fost alcătuit pe mai multe părți. În partea I, jumătate din efectivul fetelor și băieților au executat un program la aparate: băieții au lucrat la aparatele de gimnastică, elemente din gimnastica sportivă, iar fetele au lucrat la bănci de gimnastică, exerciții statice dar spectaculoase și sărituri. Partea a II-a a constat într-un program de ansamblu cu lame de aluminiu care prin mișcare produceau efecte luminoase. Formațiile pe care le-au folosit și care produceau efect prin schimbarea culorilor alb-albastru au fost: un pătrat format de băieți în interiorul căruia fetele formau un romb și cercuri, în care simple mișcări de brațe și trunchi, întoarceri, îndoiri, creau alte imagini și alt efect.

Asociația Motor a prezentat un program cu o concepție originală, executat de un efectiv de 320 gimnaste îmbrăcate în costume albe, cu cordoane roșii (pe care le transformau în corzi) și fuste lungi albe, căptușite cu roșu și de către 445 gimnaști îmbrăcați în maiouri albe și pantaloni albi lungi. După o execuție de ansamblu care a cuprins mișcări artistice libere și exerciții acrobatice, în timp ce fetele executau cu cordoanele transformate în corzi un program artistic, pe stadion s-au instalat aparate la care băieții au executat exerciții specifice gimnasticii sportive. În formații în care a predominat cercul, fetele (care între timp și-au

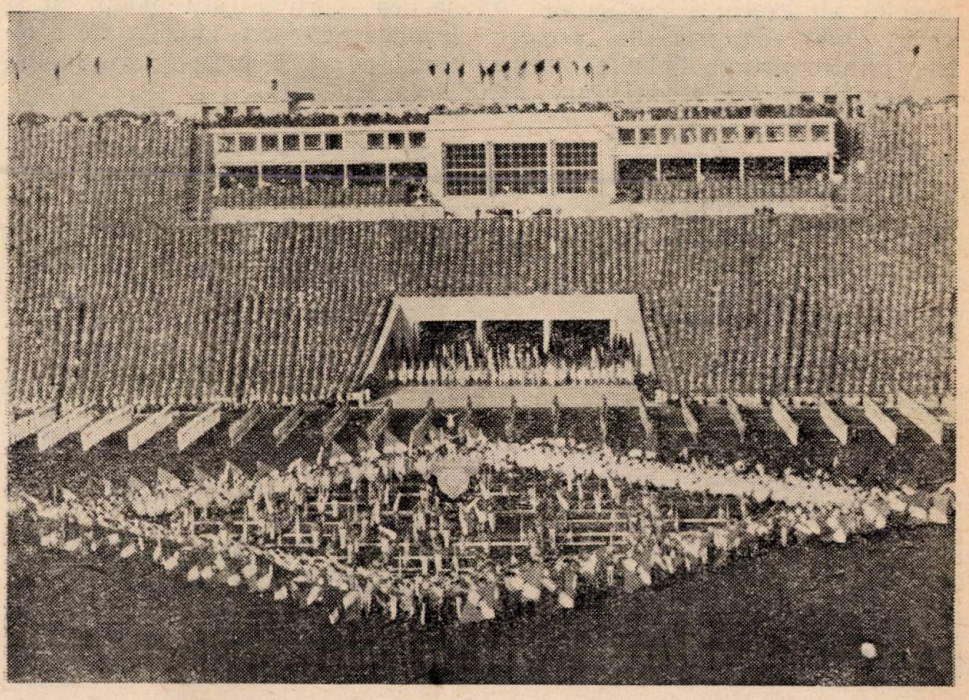


Foto 3

completat costumul cu fuste lungi dublate cu roșu) au evoluat într-un dans, folosind în mișcare efectul de culoare alb-roșu al costumului ; prin intrarea pe stadion a unor stegari purtînd steaguri de dimensiuni mari, în aceleași culori (alb-roșu) manevrate în așa fel încît au reușit să învăluie cu ele aparatele și gimnaștii care în acest timp au construit o piramidă, s-a realizat un final spectaculos (foto 3).

Prin concepție, costume și execuție, asociația Dinamo a realizat unul dintre cele mai frumoase programe. Efectivul format din 1200 de gimnaști și 300 de gimnaste, prin combinația originală a costumelor și prin folosirea lor ca efect în mișcări, a reușit să creeze cele mai vii și frumoase imagini. Gimnastele au avut un costum tunică roșu-corai (spre portocaliu),

cu un cordon albastru-deschis și fustiță căptușită cu albastru deschis, care era scoasă și transformată în eșarfă. Gimnaștii au avut costum alb (maiouri și pantaloni lungi). După ce gimnaștii au executat un ansamblu cu bastoane, după desfășurări de formații și deplasări, s-a executat un program comun de exerciții artistice și acrobatice în coloană de gimnastică, cu o distanță de 4 m adîncime, în coloane intercalate, o gimnastă lucrînd între 2 gimnaști. După noi desfășurări de formații, într-un cerc format de gimnaști, fetele au executat gimnastică artistică cu fustele transformate în eșarfe; stadionul a fost din nou acoperit de toți gimnaștii, care așezați în coloană și folosind bastonul ca aparat (bară, paralele egale și inegale) au executat mișcări din gimnastica sportivă (atît băieții cît și fetele). Dintre desfășurările de efect remarcăm: trecerea în alergare a fetelor printre șirurile de băieți, care se culcau pe spate, începînd din fundul stadionului precum și toate interpătrunderile (fig. 4).

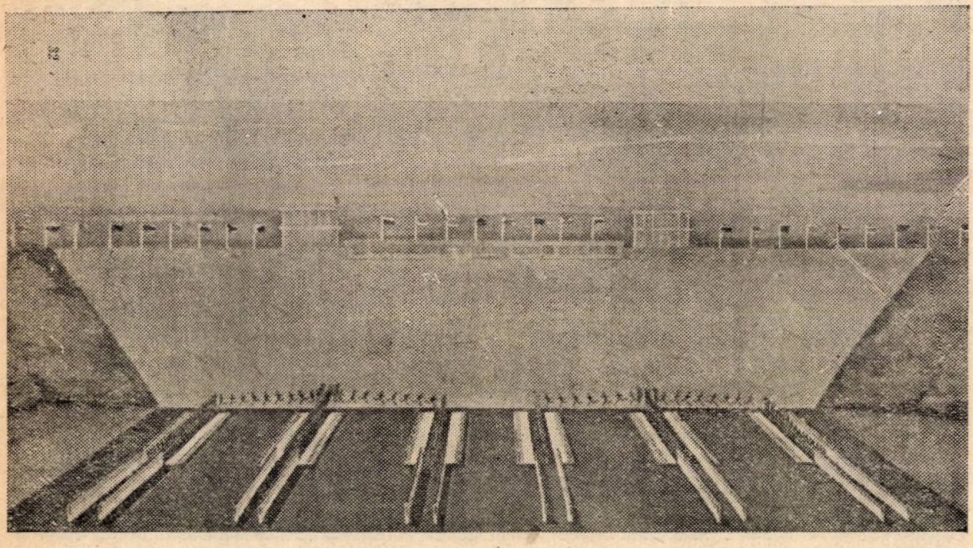


Fig. 4

Armata, cu un efectiv de 1.100 de gimnaști, a executat un program la 84 aparate special construite, care se transformau automat în paralele, cal, bară. Programul a fost impresionant prin numărul mare de gimnaști care executau simultan și perfect din punct de vedere tehnic, exerciții de o valoare ridicată.

Festivalul de sport și gimnastică va rămîne mult timp în amintirea celor ce l-au văzut, atît prin realizările lui în domeniul culturii fizice, cît și prin manifestarea de prietenie și pace pe care tineretul german a arătat-o tuturor.

Contribuții la îmbunătățirea densității lecției *)

C. I. BUCUR
lector
C. EILHARDT
asistent Catedra de educație fizică — Institutul Politehnic Timișoara

Din cercetările noastre efectuate la un număr apreciabil de lecții de gimnastică am constatat că densitatea cea mai scăzută a fost înregistrată în partea fundamentală a lecției, în care pauzele mari ca și așteptarea rîndului pentru lucrul la aparate nu erau cu nimic justificate.

Pentru exemplificare dăm schița nr. 1 și tabelul nr. 1 care reprezintă timpul de lucru și de repaus efectuat de fiecare student în cadrul lecțiilor noastre în anul 1954, după cronometrările făcute de către colaboratorii noștri.

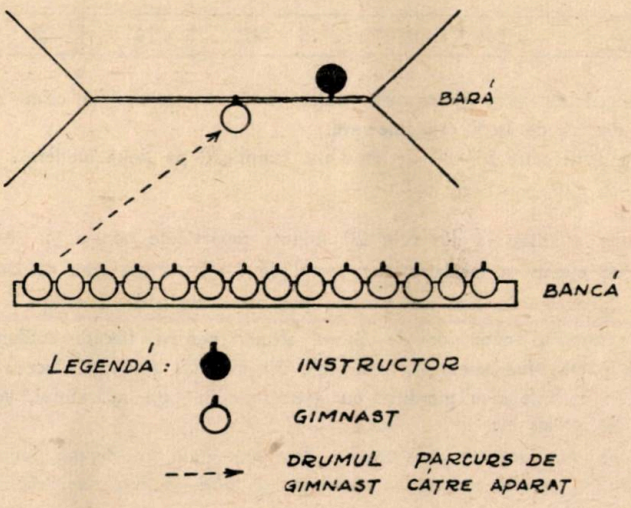


Fig. 2

Din tabelul de la pag. 694 se poate constata că dintr-o grupă de 30 studenți (împărțiți în două ateliere) fiecăruia îi vine rîndul la un aparat abia de două ori în cele 15 minute (cît era repartizat pentru fiecare atelier). Aceasta înseamnă că din cele 30 minute alocate lucrului la aparate, 28 erau pierdute cu așa-zisa „așteptare în fața aparatului" și numai 2 minute erau utilizate pentru lucru efectiv.

*) Lucrare comunicată la cea de a III-a sesiune a cabinetului științifico-metodic de la Timișoara din 21.I.1956.

Tabelul nr. 1

Metoda veche

Nr. crt.	Acţiunea din partea fundamentală	Durata	Timp de lucru efectiv	Timp de repaus	Observaţii
1	Repartiţia la atelier	30''	—	30''	
2	Încălzire specială pe aparatul nr. 1	30''	30''	—	
3	Aşteptare pe bancă	7'	—	7'	
4	Tema pe aparatul nr. 1	30''	30''	—	
5	Aşteptare pe bancă	7'	—	7'	
6	Schimbare atelier	30''	—	30''	
7	Încălzire specială la aparatul nr. 2	30''	30''	—	
8	Aşteptare pe bancă	7'	—	7'	
9	Lucru pe aparatul nr. 2	30''	30''	—	
10	Aşteptare pe bancă	7'	—	7'	
11	Încălzire joc	5'	5'	—	
12	Joc pe echipe	7'	7'	—	
13	Aşteptarea rîndului la joc	7'	—	7'	
	Total timp . . .	50'	14'	36'	

Notă: Timpul de lucru şi repaus indicat mai sus reprezintă cifra medie ce rezultă dintr-un număr de 35 de lecţii cronometrate.

Grupele au avut între 25—30 de studenţi (împărţiţi pe două ateliere).

De asemenea amintim că din cele 20 minute repartizate pentru joc, numai 12 au fost folosite pentru joc efectiv şi încălzire, iar restul de 7—8 minute erau pierdute cu aşteptarea rîndului la joc (deoarece în sală nu puteau juca mai mult de 2 echipe a 7—8 studenţi).

Totalizînd numărul minutelor de lucru efectiv pentru fiecare student se ajunge la concluzia că în partea fundamentală, din cele 50 minute, studenţii lucrau de fapt numai 14 minute, iar 36 minute erau pierdute cu aşteptarea în faţa aparatului, schimbarea atelierelor, explicaţii de prisos etc.

Deoarece cea mai scăzută densitate a fost constatată în timpul lucrului la aparate, *am tras concluzia că această situaţie se datoreşte faptului că metodica părţii fundamentale a lecţiei este imperfectă şi în mare măsură învechită.*

Pentru acest motiv încă de la începutul anului universitar 1955/56 colectivul catedrei de educaţie fizică de la Institutul Politehnic din Timişoara a căutat să găsească unele metode de lucru, cu scopul de a modifica partea fundamentală a lecţiei şi a-i asigura o densitate corespunzătoare.

★

Una din metodele experimentate de noi, cu ajutorul căreia am înregistrat rezultate foarte bune, a fost metoda sovietică de lucru denumită „pe bandă rulantă".

Această metodă preconizată de prof. B. D. Fraktman de la Institutul Electrotehnic din Odesa — constă în următoarele :

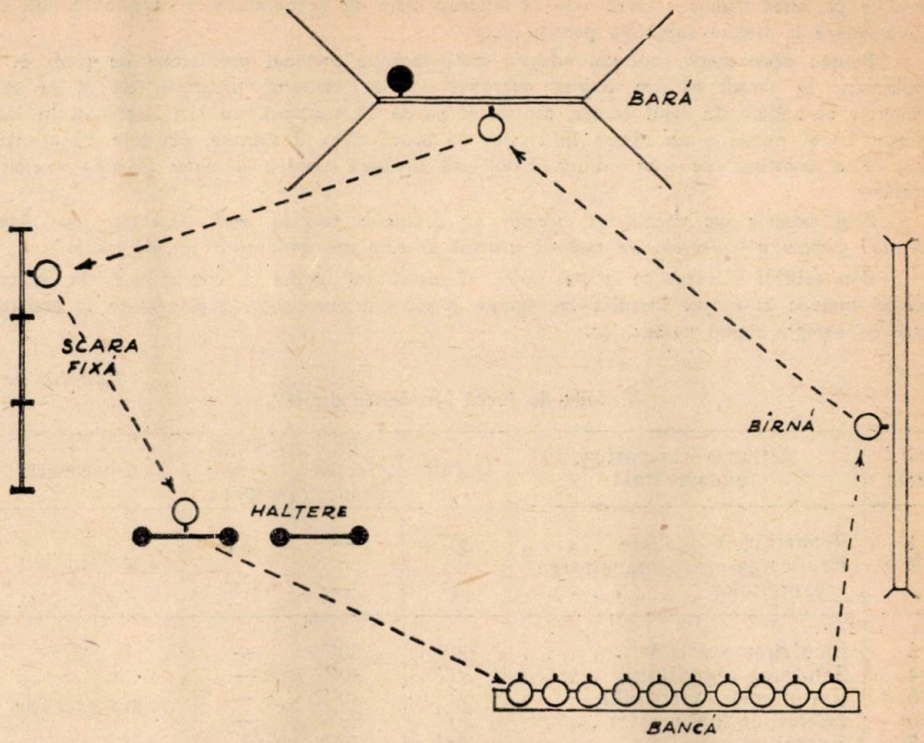


Fig. 2

La începutul părții fundamentale grupa de studenți este împărțită în două subgrupe de lucru, fiecare subgrupă lucrînd la cîte un aparat principal (denumit de noi în mod convențional „aparat temă") de exemplu bară, paralele, inele etc. In afară de „aparatul temă" la fiecare subgrupă se mai formează o serie de ateliere secundare, unde se poate executa încălzirea specială pentru aparatul temă, exerciții pentru dezvoltarea suplimentară și exerciții cu caracter corectiv.

Atelierele suplimentare trebuie să fie astfel plasate încît să intre în cîmpul vizual al asistenților care dau sprijinul la aparatele temă, pentru ca aceștia să controleze permanent felul în care sînt executate toate exercițiile.

La fiecare subgrupă lucrul începe prin explicarea și demonstrarea de către pedagog a exercițiului „temă" de la aparatul principal (inclusiv încălzirea specială), după care se trece la explicarea și demonstrarea exercițiilor la ateliere secundare. După aceea, întreaga subgrupă (student, după student) trece la executarea exercițiilor perindîndu-se pe la toate atelierele întocmai ca într-o „bandă rulantă". Numai după parcurgerea tuturor aparatelor instalate la fiecare subgrupă, studentul își ocupă locul pe bancă unde își așteaptă rîndul a doua oară.

De aici se desprinde destul de clar că această metodă angrenează la fiecare subgrupă de lucru cîte 4—5 studenți, care exersează simultan, micșorînd cu mult numărul acelora care stau în repaus pe bancă.

In felul acesta fiecare student lucrează mai mult, repetă de mai multe ori exercițiul pe aparatul „temă" și așteaptă mai puțin rîndul stînd pe bancă.

★

Experimentînd metoda de lucru descrisă mai sus ne-am lovit de inconvenientul (în special la grupele numeroase) că „banda rulantă" angrena totuși un număr mic de studenți,

ceea ce permitea odihna a circa 10—12 studenţi timp de aproximativ 8—9 minute, din cele 15 acordate la fiecare subgrupă pentru lucru.

Pentru acest motiv, noi am adus o mică inovaţie metodei preconizate de prof. B. D. Fraktman, în sensul că am dublat aparatele atît la atelierul principal, cît şi la toate atelierele secundare. In felul acesta, dintr-o grupă de 15 studenţi, au fost angrenaţi în lucru efectiv 10 şi numai 5 au rămas în repaus pe bancă circa 5 minute, din cele 15 acordate, ceea ce a constituit de fapt odihna fiziologică necesară pentru a putea executa exerciţiul următor.

Prin aceasta am considerat necesar să denumim metoda prof. Fraktman ca „bandă simplă" pentru a o deosebi de metoda noastră pe care am denumit-o „bandă dublă".

Din tabelul alăturat se poate vedea că densitatea lecţiei a crescut datorită aplicării acestei metode în timpul lucrului la aparate şi folosirii exerciţiilor suplimentare la subgrupa care îşi aştepta rîndul pentru joc.

Tabelul nr. 2

Metoda de lucru „în bandă dublă"

Nr. crt.	Acţiunea din partea fundamentală	Durata	Timp efectiv de lucru	Timp de repaus	Observaţie
1	Repartiţia la ateliere	30″	—	30″	aparatul 1
2	Explicarea şi demonstrarea exerciţiilor	1′	—	1′	
3	Incălzirea specială	30″	30″	—	prima execuţie
4	Schiţarea exerciţiului	30″	30″	—	
5	Executarea exerciţiului . . .	30″	30″	—	
6	Exerciţiul suplimentar	30″	30″	—	
7	Exerciţiul corectiv	30″	30″	—	
8	Aşteptarea pe bancă	1′	—	1′	
	Total prima execuţie	3′30″	2′30″	1′	la cele 4 execuţii se adaugă numai odată timpul pierdut la explicaţii şi demonstraţii
	— a doua „	3′30″	2′30″	1′	
	— a treia „	3′30″	2′30″	1′	
	— a patra „	3′30″	2′30′	1′	
	Total timp aparat nr. 1	15′30″	10′	5′30″	
	Total timp aparat nr. 2	15′30″	10′	5′30″	aparatul 2
	Total timp cele 2 aparate din partea fundamentală	31′	20′	11′	
	Se mai adaugă:				
	Incălzire joc	5′	5′	—	
	Joc efectiv	7′	7′	—	
	Exerciţii suplimentare joc . . .	7′	7′	—	
	Total timp partea fundamentală	50′	39′	11′	

Analizînd atent tabelul 2 ca şi schiţa 3, se constată că prin aplicarea metodei „în bandă dublă" s-a reuşit obţinerea unei densităţi maxime, pentru partea fundamentală a lecţiei fiecare student lucrînd efectiv circa 40 minute din cele 50 minute şi numai 10—11 minute s-au pierdut cu explicaţii, demonstraţii, schimbarea aparatelor şi aşteptări pe bancă.

Pentru a demonstra și mai elocvent avantajele metodei utilizate de noi, vom apela la cîteva exemple concrete din timpul lecțiilor noastre efectuate în anul universitar 1955/56 sem. I, făcînd comparație cu metoda veche pe care am părăsit-o din anul 1954.

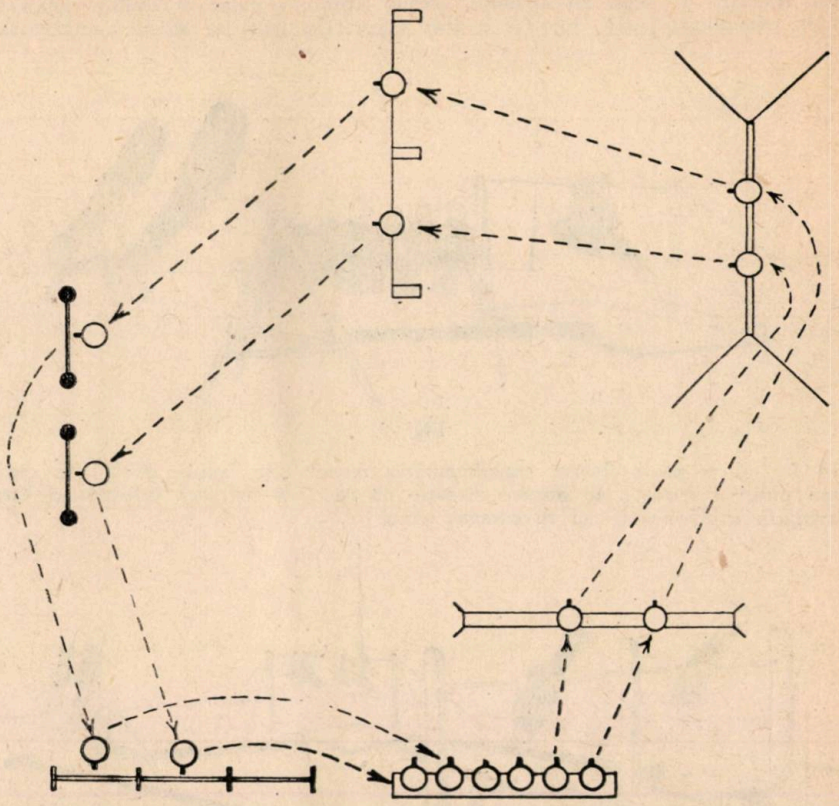


Fig. 3

In fig. 4 se observă cum se desfășura lucrul în anul 1954, cînd un singur student lucra la aparat, iar ceilalți așteptau rîndul pe bancă în odihnă pasivă.

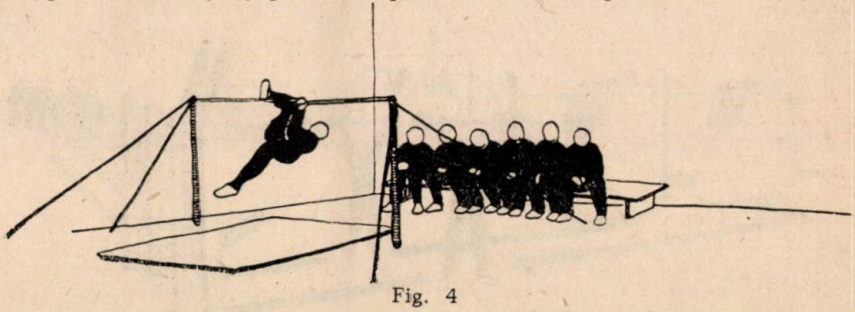


Fig. 4

In fig. 5 se poate vedea cum pentru încălzirea specială am înlocuit un aparat cu un alt aparat. De exemplu pentru încălzirea specială pentru bară am folosit în bune condiții bîrna de echilibru atît pentru învățarea pozițiilor de sprijin, sprijin înapoi, trecerea piciorului

stîng (drept), în sprijin călare, trecerea din sprijin în sprijin ghemuit, exersarea întoarcerii de 180°, etc. cît şi învăţarea răsturnării în sprijin şi săriturilor de pe aparat.

Se ştie că bîrna are avantajul că poate angrena mai mulţi studenţi pentru realizarea încălzirii speciale. In acest fel aparatul „temă" (bara) a putut fi utilizat numai pentru executarea exerciţiului întreg, după ce a fost asigurată o încălzire specifică judicioasă.

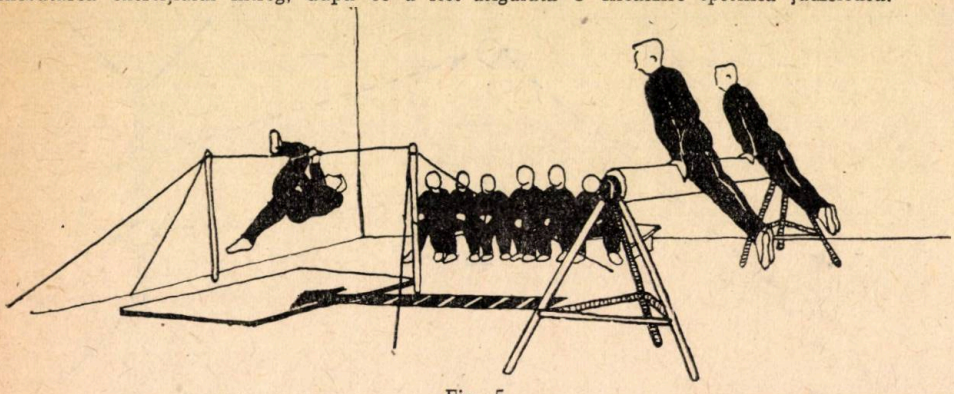


Fig. 5

In fig. 6 se poate observa experimentarea metodei „în bandă dublă" în cazul unei subgrupe puţin numeroase. In această situaţie nu mai este necesară intercalarea exerciţiilor de dezvoltare suplimentară, sau cu caracter corectiv.

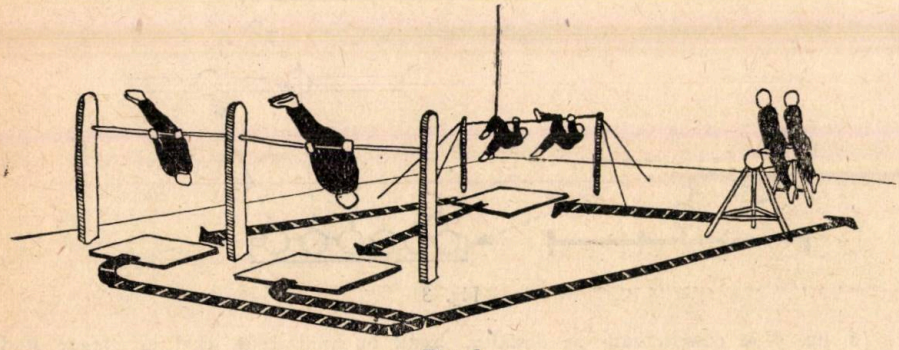


Fig. 6

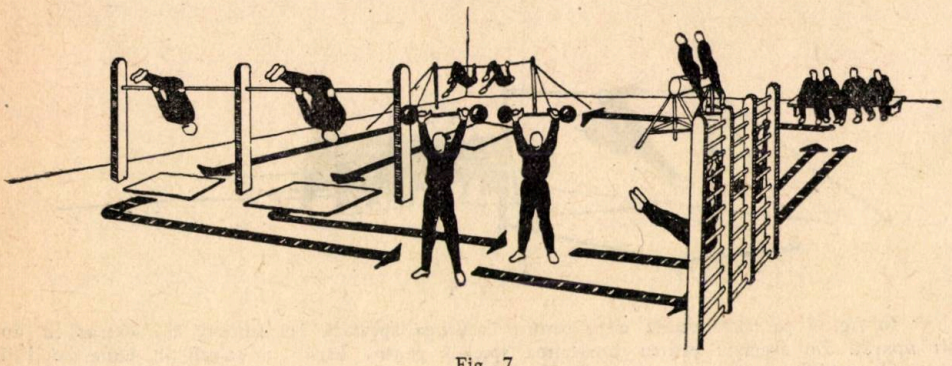


Fig. 7

În fig. 7 este exemplificată concret experimentarea metodei „în bandă dublă" cu o subgrupă numeroasă. În asemenea situație noi am format cîteva ateliere suplimentare. În cazul de față se poate vedea un atelier pentru ridicarea halterelor (exercițiu de dezvoltare suplimentară a forței) și un atelier corectiv la scara fixă. (Săgeata indică drumul parcurs de studenți).

Tehnica folosită

Experimentarea metodei „în bandă dublă" a fost făcută pe un număr de 240 studenți din anul I al Institutului Politehnic din Timișoara în semestrul I al anului universitar 1955/56, în comparație cu anul 1954/55. Exercițiile pe aparate au fost cele din categoria juniori, alese de colectivul nostru de catedră în așa fel ca să corespundă cu cele efectuate anul trecut. Notarea la colocviul din semestrul I a fost făcută la fel ca și anul trecut (notarea din gimnastică sportivă) de la 1—10, iar notele au fost transformate în calificativele obișnuite din învățămîntul superior, după cum urmează :

10—9 echivalent cu „foarte bine"
8—7 „ „ „bine"
6—5 „ „ „suficient"
4—1 „ „ „insuficient"

Pentru a ne da seama dacă studenții s-au pregătit mai bine în anul 1955 prin aplicarea metodei „în bandă rulantă", am comparat rezultatele obținute la colocviul din semestrul I 1955 cu cele obținute de studenții anului I în semestrul I anul 1954, cînd s-a utilizat metoda veche de lucru.

Din tabelul de mai jos reiese superioritatea metodei utilizate de noi și colaboratorii noștri.

Anul universitar	Nr. total de studenți an. I	Numărul calificativelor acordate			
		foarte bine	bine	suficient	insuficient
1954/55	240	190	428	630	196
1955/56	240	274	561	521	84

Notă : Notarea a fost făcută de aceiași arbitri-asistenți la catedra noastră.

Rezultatele obținute

Încă de la primele experimentări s-au constatat o serie de rezultate care ne-au deschis calea spre o creștere calitativă a procesului didactic, printre care remarcăm :

1. Exercițiile au putut fi însușite mai ușor și mai trainic, datorită faptului că prin metoda utilizată de noi fiecare student trecea pe la „aparatul temă" de cel puțin 4 ori în cele 15 minute.

2. S-a putut asigura o disciplină desăvîrșită în cadrul lucrului la aparate, deoarece majoritatea studenților lucrau efectiv și astfel a fost exclusă posibilitatea discuțiilor inutile și neproductive pe care de obicei studenții le purtau în așteptare pe bancă.

3. Am putut pune un deosebit accent pe corectarea atitudinii studenților, care datorită activităților de specialitate (planșe de desen, laboratoare etc.) aveau o ținută greșită ce se impunea a fi corectată.

CONCLUZII

Rezultatele experimentării metodei de lucru „în bandă rulantă" ne permit să tragem următoarele concluzii :

1. Metoda de lucru „în bandă rulantă" duce la o însușire mai temeinică a exercițiilor temă, asigurînd totodată o densitate maximă a părții fundamentale a lecției, fără a prejudicia îndeplinirea sarcinilor specifice acestei părți.

2. Utilizarea metodei de lucru „în bandă" duce implicit către o ridicare calitativă a procesului pedagogic, motiv pentru care o recomandăm cu toată convingerea de a fi experimentată și în alte unități de învățămînt ca și în colectivele sportive.

Recenzie

Morfologia femeii

Dr. VOJIN SMODLAKA
Belgrad

Lucrarea a fost susținută la al IX-lea Congres Internațional al medicinei sportive care a avut loc anul acesta la Luxemburg.

Autorul tratează subiectul cu o logică convingătoare, sistematică și bine întemeiată. Afirmațiile, precum și cercetările sale sînt bazate pe o bibliografie uriașă. Discutînd particularitățile biologice ale femeii pune un accent special pe influența binefăcătoare a educației fizice asupra organismului feminin, fapt dovedit și de cercetările efectuate în ultimii ani asupra sportivelor iugoslave din Belgrad. In cele de mai jos urmează un scurt rezumat al temei.

★

Femeia se deosebește de bărbat prin calitățile morfologice nu numai în viața extrauterină ci și în perioada embrionară. Mai tîrziu, ținînd seama de dezvoltarea tuturor calităților corporale, această diferență devine mai accentuată. Pe baza cercetărilor efectuate la Belgrad, se poate afirma că femeia se dezvoltă mai rapid și ajunge la maturitate mai repede. Din acest material reiese că la tineretul de astăzi și în special la fete, fenomenele maturității apar mai repede. Aceasta este consecința condițiilor de viață moderne si bune în care crește tineretul. În ultimii ani creșterea culturii, civilizației și nivelului de trai a influențat curba dezvoltării. Datele generale antropometrice ale generației noi sînt mai dezvoltate decît ale părinților sau ale străbunilor. Se știe că la bărbați umerii sînt mai lați și bazinul proporțional mai îngust, iar la femei bazinul este mai larg. Datele obținute prin cercetările asupra sportivelor iugoslave ne arată că la femeile bine dezvoltate și umerii sînt bine dezvoltați.

În cele ce urmează se analizează morfologia femeii în amănunțime.

Capul. La femei capul este mai mic, mai rotund, mai fin, tuberozitatea frontală și occipitală este mai mică. Fruntea este mai puțin proeminentă. Craniul domină deasupra feței ceea ce îi dă un aspect infantil. Liniile feței nu sînt expresive. Fața este mai mică, mai scurtă, mai lată, cu orbite mai mari. Nasul și gura sînt mai mici, bărbia mai fină și maxilarele mai puțin dezvoltate. Cei doi incisivi sînt mai lați și mai groși. Creierul femeii e mai mic și mai ușor, cu volum și suprafață mai mică, însă raportat la greutatea și înălțimea corpului este mai mare și mai greu decît al bărbatului. Părul femeii este mai des și mai tare.

Gîtul. Gîtul este relativ mai scurt și mai subțire ; totuși pare mai lung deoarece musculatura gîtului și a umerilor este mai puțin dezvoltată. Umerii sînt mai căzuți. La 19 ani volumul gîtului ajunge la jumătate din volumul abdomenului.

Cutia toracică este mai îngustă, mai lungă și mai cilindrică. Claviculele sînt mai fine și mai drepte. Sternul este mai slab și mai scurt cu 5 cm. Perimetrul mediu al cutiei toracice este în jurul a 80 cm. Diferența de perimetru maxim și minim la sportivele bine dezvoltate ajunge pînă la 8 cm. Capacitatea pulmonară este cu 800 cm^3 mai mică decît la bărbați. In general la 1 cm înălțime la bărbat corespund 50 cm^3, iar la femei 40 cm^3 capacitate pulmonară. Capacitatea pulmonară crește pînă la vîrsta de 35 ani. Valoarea capacității pulmonare este calculată după indicele lui Lorenz, sau a lui Demeny. Sportivele și în special la disciplinele la care funcția pulmonară este mai solicitată, au indicile spirometric mult mai mare.

Abdomenul femeii este mai mare, mai larg, de dimensiuni mai vaste și cu organe proporțional mai mari. Distanța între apendicele xifoid și simfiza pubiană la o femeie de 155 cm este de 29 cm, ceea ce corespunde unui bărbat cu înălțimea de 165 cm. Sub ombilic femeile au o linie transversală în formă de arc, care la multipare se transformă într-o plică. Musculatura abdominală este mai slab dezvoltată. Straturile peretelui abdominal sînt mai lejer suprapuse decît la bărbat. Acest lucru permite cu mare ușurință

modificarea volumului abdominal. Dezvoltarea mai slabă a peretelui abdominal, precum şi naşterile repetate şi o cultură fizică insuficientă duc adesea la apariţia herniilor, în special în porţiunea inferioară a abdomenului. După naştere apar pe pielea abdomenului vergeturi, care sînt consecinţa pierderii elasticităţii pielii, ca urmare a extinderii sale pe timp mai îndelungat. Aceste vergeturi apar în special la femeile care nu practică exerciţiile fizice, care duc o viaţă sedentară, precum şi la femeile lipsite de influenţele binefăcătoare ale factorilor naturali (apa, aerul şi soarele). Vergeturile se văd rar la sportive.

Bazinul este înclinat mai mult înainte. Porţiunea lombară a coloanei vertebrale este mai lungă, iar corpurile vertebrale sînt mai înalte. Această constituţie îngreunează poziţia ortostatică, purtarea greutăţilor, precum şi alte funcţiuni ortostatice. Organele abdominale ale femeii sînt mai voluminoase în raport cu musculatura şi cutia toracică. Aceste organe sînt mai puţin fixate între ele şi fiind mai mobile permit mai frecvent producerea viscero-ptozelor.

Membrele superioare şi inferioare sînt relativ mai scurte, cu oase şi musculatură puţin dezvoltată şi articulaţii mai fine. Braţele femeii, din cauza articulaţiei cotului care are o poziţie de hiperextensie, au aspectul de X. Unghiul colului femural atinge 90°. Distanţa între cele 2 acetabule este mai mare, de aceea oasele femurale converg spre genunchi, aceasta explicînd aspectul de X al picioarelor femeii. Picioarele femeii sînt mai scurte, de aceea paşii sînt mai mici şi capacitatea de alergare mai mică. Trunchiul femeii este proporţional mai mare, de aceea o femeie în poziţia şezînd alături de un bărbat de aceeaşi talie pare mai înaltă.

Pielea femeii este mai transparentă, mai fină, mai moale, cu o pigmentaţie redusă şi păr puţin. In funcţie de diferite perioade genitale culoarea şi pigmentaţia pielii se schimbă. In tinereţe pielea este mai moale, întinsă, umedă şi lucioasă cu turgorul plin. Cu anii pielea pierde aceste calităţi devenind seacă, subţire, cu riduri, cu aspect mat, plină de vene. Pielea este un organ imunobiologic important în care se produc numeroase procese.

La sportivele care se ocupă cu sporturi de apă (înotătoare, săritoare, canotoare), pielea este foarte frumoasă, sănătoasă şi bine dezvoltată. Acesta este rezultatul influenţelor factorilor naturali (apa, aerul şi soarele) şi a factorilor mecanici asupra pielii. De aceea aceste sporturi sînt recomandate pentru igiena pielii.

Oasele şi articulaţiile. Oasele femeii sînt mai fine, mai mici, mai slabe şi mai netede. Coloana vertebrală este relativ mai lungă decît a bărbatului, în special porţiunea lombară. Articulaţiile şi tendoanele sînt de asemenea mai slabe, mai mici, mai fine, mai mobile şi mai libere. Knoll a stabilit că articulaţia pumnului jucătoarei de tenis nu se dezvoltă în aceeaşi măsură ca a jucătorului de tenis. Aceasta se datoreşte slabei capacităţi de reacţie a ţesuturilor femeii la suprasolicitare.

Musculatura femeii este mai puţin dezvoltată, mai bogată în apă, are un ţesut mai fin şi nu reacţionează cu aceeaşi forţă la solicitări. In medie bărbatul are 24,5 kg de muşchi, iar femeia numai 14,5 kg. Forţa musculară a femeii reprezintă numai 70—80% din forţa musculară a bărbatului de aceeaşi vîrstă. Femeile nici după antrenamente nu pot să obţină muşchi aşa de puternici ca ai bărbaţilor. Acesta este un caracter sexual care este sub influenţa funcţiunilor hormonale. Musculatura femeii care practică educaţia fizică sau diferite sporturi este mult mai dezvoltată decît a celorlalte.

Tonusul muscular neurovegetativ al ţesuturilor şi al celulelor este mai mic decît la bărbaţi. In raport cu diferite funcţiuni genitale tonusul muscular al femeii se schimbă. In pubertate şi în premenstruum e hipertonic, în menstruaţie e hipotonic, în timpul graviditătii e hipertonic, dar după naştere şi în timpul lactaţiei e hipotonic. Educaţia fizică are un efect binefăcător asupra tonusului muscular al femeii, menţinîndu-l în limitele normale chiar şi în timpul diferitelor funcţiuni genitale.

Circulaţia sanguină. Cordul şi vasele sînt mai mici, avînd pereţii mai subţiri. Tensiunea arterială a femeii este mai mică, pulsul mai accelerat. Elementele figurate ale sîngelui sînt în număr redus. La gravide cordul se hipertrofiază, în special la femeile tinere. După naştere această hipertrofiere se micşorează. Acest fapt dovedeşte că la femei cordul se adaptează foarte bine la supraîncărcarea solicitată de graviditate. Aşa se poate explica de ce multe dintre sportive ajung la rezultate mai bune după naştere. Deci graviditatea este într-o oarecare măsură un stimulent pentru mărirea capacităţilor fizice generale.

Respiraţia femeii este toracică pe cînd a bărbatului este abdominală. Practicarea sporturilor şi munca fizică formează şi la femei respiraţia abdominală.

Pubertatea. La fete pubertatea apare mai repede decît la băieţi. De la vîrsta de 9 ani fetele încep să se dezvolte: se lărgeşte bazinul, se rotunjesc coapsele şi regiunea fesieră. La 10 ani încep să crească areolele mamare, iar la 11 ani încep să crească mamelele. Inainte cu cîteva luni de apariţia menarchei apare părul pubian, iar cu cîteva zile după menarchă apare păr şi la subsuori. Pubertatea la fete apare mult mai repede în ţările sudice, precum şi la cele ce trăiesc în oraşe (condiţii mai bune de trai), nu sînt angrenate în sport sau în muncă fizică intensă.

La fetele tinere care practică educaţia fizică de la pubertate, în mod sistematic şi se antrenează regulat într-o ramură de sport nu apar tulburări menstruale şi nici dizarmonii în creştere. De aceea se recomandă practicarea sistematică a sporturilor în timpul pubertăţii. La băieţi şi la fete este frecventă în timpul pubertăţii hipertrofia glandei tiroide — guşa şcolarilor — ca o urmare a instalării prea rapide a pubertăţii. Această hipertrofie se întîlneşte în special la cei ce nu practică sportul sau munca fizică. Autorul susţine că practicarea educaţiei fizice are un efect inhibitor asupra pubertăţii, evitînd astfel o dezvoltare dezarmonioasă a organismului.

Graviditatea influenţează morfologia femeii: aceasta devine mai greoaie, mai mare, mai lată (în special bazinul şi umerii). In cursul graviditătii volumul abdominal creşte cu 70%, care după naştere se reduce, dar totuşi rămîne crescut cu 20%. După naştere femeia rămîne schimbată; ea ia forme noi, devine mai robustă şi viguroasă. In timpul lactaţiei femeia produce 12 kg de lapte. In cursul graviditătii se observă o oarecare hipertonie generală, care trece în cursul lactaţiei în hipotonie. Aceasta este cauza că în această perioadă femeile sînt constipate, suferă de hernie şi prezintă enteroptoză. Exerciţiile fizice practicate sistematic reglează schimbările de tonus corporal, de aceea sînt recomandate.

Menopauza este o perioadă de stingere a funcţiunilor sexuale şi genitale la femei. Aceasta apare în general la 45—47 ani. Se caracterizează prin încetarea menstruaţiei, incapacitatea de procreaţie, modificări în viaţa sexuală; corpul se îngraşă, metabolismul încetineşte, tonusul scade, pielea devine ridată etc. Femeile care au trăit în bune condiţii sociale, care au crescut copiii lor, care şi-au creat situaţie materială bună şi au muncit puţin, încep să se îngraşe în această perioadă. Pentru aceasta se recomandă practicarea exerciţiilor fizice, ele fiind un reglator convenabil în această perioadă.

Constituţie. Vedem la femei aceleaşi tipuri de constituţie ca şi la bărbaţi: leptozoame, picnice şi atlete, precum şi tipuri mixte. Mulţi au tratat problema raporturilor care există între sport şi constituţie. S-a stabilit că leptozoamele apar la baschet, la sărituri, la cursele de semifond, la tenis şi la volei. Picnicele se găsesc la gimnastică, jocuri, scrimă şi în toate sporturile de îndemînare şi agilitate. Atletele practică toate sporturile în care se cere forţă, viteză şi îndemînare. Studiind dezvoltarea fizică a reprezentanţilor sportivi iugoslavi s-a constatat că sportivele sînt mai bine dezvoltate decît media generală. Ele sînt mai înalte, voinice şi au o capacitate pulmonară mai mare. Corpul lor este frumos şi armonios dezvoltat. Exerciţiile fizice şi diferitele sporturi, cînd sînt practicate regulat, formează corpul feminin într-un fel specific. Astfel, se poate vorbi de un tip sportiv pentru anumite discipline. O disciplină sportivă influenţează într-un fel bine determinat şi formează corpul feminin într-un anumit fel. Acest lucru este aşa de evident, încît se pot recunoaşte reprezentanţii disciplinei respective. Pentru dezvoltarea armonioasă şi frumoasă a corpului feminin se recomandă: nataţia, săriturile în apă, canotajul, gimnastica sportivă şi artistică, precum şi diferite jocuri sportive.

În concluzie femeia poate executa toate mişcările cu viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare, însă ea le va executa cu o caracteristică feminină.

Nu există nici o îndreptăţire biologică pe baza deosebirii sexuale, din cauza căreia să i se interzică unei femei sănătoase, bine dezvoltată şi bine antrenată, diferitele mişcări, exerciţii, sporturi, jocuri şi gimnastică. Tot ceea ce este permis unui bărbat este permis şi femeii, sau tot ce este vătămător pentru un bărbat, este vătămător şi pentru femeie.

Femeia poate să facă antrenament şi să participe la întreceri în toate sporturile care există şi care se vor crea cu timpul, cu condiţia ca să fie antrenată cu regularitate şi să se afle sub un control medical.

Există încă şi astăzi punctul de vedere conservator că femeia nu poate să se ocupe de o serie de sporturi fiind mai slabă decît bărbatul. Se face o oarecare discriminare în privinţa deosebirii sexuale, dar fără o bază biologică şi nici medicală.

Dr. EDMUND BALOGH

Note bibliografice

„Theorie und Praxis der Körperkultur" nr. 9 septembrie 1956:

M. Ewald „La inaugurarea stadionului din Leipzig"; E. Riedeberger „Cuvîntarea cu ocazia închiderii serbărilor sportive, la 3 august 1956".

Istoria şi teoria culturii fizice: prof. dr. K. U. Suomela „Influenţa gimnasticii germane în Finlanda".

Teoria şi practica sportului: J. Kevey „Pentru valorificarea turneului internaţional de spadă-electrică de la Budapesta — 1955"; P. Reiter „Stabilirea experimentală a centrului de greutate a corpului la fazele de încetinire a rotaţiilor la bară fixă, cu ajutorul aparatelor speciale"; B. Rajki „Tehnica întoarcerii recordmanului european Horst Fritsche (kinogramă-înot)".

Articole de medicină sportivă: dr. K. Krsteff, I. Ilijeff, I. Stajkow „Cercetări asupra aclimatizării şi antrenamentului în munţi"; dr. G. Hentschel „Particularităţile climatice ale activităţii sportive în sală"; prof. dr. A. Kereszty „Comunicare asupra importanţei medico-sportive a sindromului WPW".

Discuţii: „Hotărîrile comisiei „Sport şi gimnastică şcolară"; dr. H. Schuster „Despre îmbunătăţirea gimnasticii în şcoli".

Ştiri şi cronici

„Al V-lea congres pedagogic — începutul unei ere noi în istoria şcolii democratice germane (M. Reichenbach)";

„Cronica celei de a V-a adunări a prezidiului consiliului ştiinţific din 13 iulie 1956 (R. Frenzel)".

Kultura Fizycna nr. 7/1956

Partea ştiinţifico-metodică: Andrei Wohl „Critica teoriilor burgheze despre joc — partea a II-a"; D. I. Tilgner „Despre potenţialul şi eficacitatea antrenamentului în canotajul academic"; Waclav Grievcowschi „Un studiu despre conţinutul prelegerilor la instituţiile superioare de educaţie fizică — partea I"; Zigmunt Kuras şi Olgierd Zabloţki „Desfăşurarea şi analiza colaborării antrenorului cu medicul sportiv în antrenamentul anual al alergătorilor — partea a II-a".

Tribuna medicului sportiv: Frantişek Sokolowski „Durerile epigastrice la sportivi".

Din experienţa U.R.S.S. şi a ţărilor de democraţie populară: Sarkizov-Serazini „Contribuţii la problema masajului raţional la gimnaşti şi halterofili".

Diverse: Iadviga Sadovska „Cum poate fi ajutată tînăra fată în perioada grea a trecerii pragului maturităţii".

Cronica sportivă.

A. T. Buliciov

„Boxul" Editura de stat „Fizkultura i sport" Moscova, 1956, 232 pagini.

Manualul maestrului emerit al sportului A. T. Buliciov este o lucrare oarecum eclectică şi de sinteză, autorul folosind cărţile, articolele şi disertaţiile unor autori cunoscuţi ca K. V. Gradopolov, B. S. Denisov, G. O. Djeroian, V. I. Ogurenkov, M. I. Perelman, V. G. Stepanov, N. A. Hudadov etc.

După capitolele generale care cuprind sarcinile dezvoltării boxului în U.R.S.S., organizarea activităţii secţiei de box, munca educativă în secţia de box, planificarea muncii de instruire-antrenament, evidenţa, urmează expunerea materialului de bază pentru primul an de instruire, material eşalonat în 153 de lecţii (51 partea pregătitoare, 76 partea fundamentală, 26 perioada de tranziţie).

După capitolul lecţiilor urmează cel al exerciţiilor boxerului.

Cartea se încheie cu o interesantă anexă în care se prezintă schematic apărările împotriva directelor şi contrele (izolate).

Regulamentul concursului inițiat de revista „Cultură Fizică și Sport"

Intre 1 iunie—31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică și Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria și practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăți literatura românească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare și creație în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Cum explic performanța mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conținutul, sfera și interdependența noțiunilor2: cultură fizică, educație fizică și sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, școlar sau sătesc) generatorul sportului de masă și de performanță din țara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc și cum se manifestă în educația fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educație fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiștii sportivi și alții. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate și să corespundă condițiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidență și posibilitățile de aplicare la condițiile din țara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor expeirență.

Sistematizarea și lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicații în legătură cu planul și prezentarea lucrărilor: a) enunțarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situația literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observație, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obținute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora ; g) însemnătatea practică a rezultatelor obținute ș iperspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celo rexpuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacției bătut la mașină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conținînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare : întîiul exemplar bătut la mașină și prima copie citeață.
3. Să fie indicat locul clișeelor.
4. Să se dea numele și adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colțul din dreapta, îndoit și lipit care se va desface după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1500 lei
Premiul II	1000 lei
Premiul III	500 lei
Mențiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor și plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăși : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică și Sport" București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesați se vor adresa redacției revistei.

I. P. 2. — c. 3029

Tehnica și combativitatea, secretul succesului schiorilor austrieci

Prof. GH. MITRA
antrenor de stat

Întrecerile de schi din anul 1956 au fost dominate, la probele alpine, de austrieci. În tradiționalul concurs de la Wengen ei au reușit să se claseze pe primele cinci locuri. În întrecerile din cadrul Jocurilor Olimpice de la Cortina d'Ampezzo, Tony Sailer a cucerit toate cele trei titluri olimpice disputate la probele alpine. De asemenea în toate cursele mari ale anului — Cervinia, Kandahar, etc. — concurenții austrieci s-au impus cu autoritate ocupînd locurile fruntașe.

Succesul ne apare mai valoros dacă ținem seama că a fost obținut cu o formație tînără (Sailer 20 ani, Rieder 23 ani etc.) și într-un moment cînd se credea că schiul austriac trece printr-o criză. (Cu un an înainte o serie de schiori de bază pentru echipa națională, care s-au remarcat în cadrul campionatelor mondiale din anul 1954, s-au retras din activitatea competițională : Toni Spiss, Cristian Pravda etc.).

Explicăm acest salt înregistrat de austrieci în probele alpine ca un rezultat al noii concepții introduse în pregătirea sportivilor, fără ca prin aceasta să diminuăm rolul pe care îl are tradiția de care se bucură această disciplină în Austria.

Actualmente austriecii sînt posesorii unei tehnici competiționale înalte — sobră și practică (lipsită de elemente decorative fără valoare aplicativă competițională).

Un rol important se acordă pregătirii fizice. Toți componenții naționalei au valoroase calități fizice și de luptă.

În imaginile de pe coperta IV, putem vedea în timpul cursei, în poziții caracteristice, pe trei dintre cei mai valoroși schiori austrieci : Tony Sailer, Anderl Molterer și Iosl Rieder alături de schiorul francez Charles Bozon de asemenea fruntaș în ierarhia schiului mondial.

Comparînd aceste imagini, luate cu o singură excepție (Molterer) aproximativ în aceeași situație, vom constata că schiorii austrieci, spre deosebire de Charles Bozon, se remarcă printr-o accentuată cantare, un mai bun control al schiurilor care sînt apropiate și relativ paralele, o poziție echilibrată (greutatea corpului bine fixată pe centrul suprafeței de alunecare și întregul corp grupat), multă suplețe (Rieder și Sailer), multă siguranță și stăpînire de sine. De asemenea vom remarca că din întreaga atitudine se desprinde hotărîrea schiorului de a obține un timp mai bun, dezvăluind astfel calitățile morale și de luptă ale acestora.

Spre deosebire de aceștia, Charles Bozon apare ca „prizonierul" unei tehnici. Din atitudinea lui nu se constată că el ar fi preocupat și ar lupta pentru un clasament mai bun. În plus tehnica lui, cu toate că este destul de subtilă — dezvăluind pe posesorul unei înalte măiestrii, apare ca nepractică și neadecvată situației respective ; schiurile sînt depărtate și neparalele — exteriorul în ușor derapaj) — din această cauză posibilitatea de a le controla este diminuată. Bozon — ca de altfel majoritatea schiorilor francezi — nu folosește cantarea atît de evidentă la austrieci. De asemenea nu dispune de suplețea remarcată la Rieder și Sailer.

Calitățile fizice și de luptă ale austriecilor ca și tehnica lor practică ies pe primul plan, și arată de ce aceștia au obținut rezultate superioare francezilor : Molterer, echilibrat sigur și de o agresivitate de invidiat ; Rieder extrem de suplu, cu mișcări degajate și perfect coordonate, arătînd totuși că luptă și încă pentru primul loc ; Tony Sailer care a demonstrat cum calitățile fizice (vigoarea, forța, suplețea) îmbinate cu cele morale și de luptă (dîrzenie, stăpînire de sine, îndrăzneală, etc.) pot depăși acea culme peste care numai cu tehnica nu se poate trece.

(vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACȚIE :

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIȚESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ȘICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI, Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacția: București, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administrația : Str. Elie Radu nr. 5. Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I :
SPARTAKIADA POPOARELOR U.R.S.S. Marea arenă sportivă a stadionului central V. I. Lenin. Demonstrația sportivilor asociației sportive „Rezervele de muncă".

Foto : D. Kozlov și D. Șolomovici

Toni Sailer

Charles Bozon

Josl Rieder

Anderl Molterer

CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIȘTRI

ANUL IX 12 1956

CUPRINSUL

* * * Prima consfătuire pe țară a președinților colectivelor sportive . . 705
M. GEORGESCU: Contribuții la studiul calităților fizice 709
I. NIȚESCU, I. MIHAILA, N. ZAMFIRESCU, V. STĂNESCU, A. NEȘTEANU: Fenomenul de postacțiune în efortul de intensitate maximală 715
N. STĂNESCU, L. CLEJAN, N. PETRESCU: Metode biochimice pentru urmărirea antrenamentului sportiv 721
I. COLIBAN: Principiile tehnicii moderne a schiului alpin 730
A. GRUIA: La Paris, voleiul și-a cucerit definitiv consacrarea 738
E. NEDELCOVICI: Problema orelor de educație fizică în școlile mixte 741
V. BULAT: Din experiența mea de patinator 746
I. KUNST: Congresul Federației Internaționale de Handbal de la Stockholm 750
* * * Pregătirea și trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. în lunile de iarnă 757
A. ILIE: Ansamblu cu corzi (II) . . 761
* * * Articole și materiale publicate în revista „Cultură Fizică și Sport" în anul 1956 763
* * * Sesiunea de comunicări a Cabinetului științifico-metodic de la Tg. Mureș 766
Note bibliografice 767

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Первое республиканское совещание председателей спортивных коллективов 705
М. ЖОРЖЕСКУ: Новые элементы в изучении физических качеств . . . 709
И. НИЦЕСКУ, И. МИХАИЛА, Н. ЗАМФИРЕСКУ, В. СТАНЕСКУ, А. НЕЩТЯНУ: Феномен последействия при усилии максимальной интенсивности 715
Н. СТАНЕСКУ, Л. КЛЕЖАН, Н. ПЕТРЕСКУ: Биохимические методы для исследования спортивной тренировки 721
И. КОЛИБАН: Принципы современной техники горнолыжного спорта . 730
А. ГРУЯ: В Париже волейбол завоевал всеобщее признание 738
А. НЕДЕЛЬКОВИЧ: Вопрос об уроках физического воспитания в смешанных школах 741
В. БУЛАТ: Из моего опыта конькобежца 745
И. КУНСТ: Стокгольмский Конгресс Международной Федерации по ручному мячу 750
* * * Подготовка и сдача норм спортивного комплекса Г. М. А. в зимние месяцы 757
А. ИЛИЕ: Ансамбль со скакалками (II) 761
* * * Статьи и материалы опубликованные в журнале „Культура Физика ши Спорт" в 1956 г. 763
* * * Сессия докладов научно-методического кабинета из Тыргу-Муреша 765
БИБЛИОГРАФИЯ 767

SOMMAIRE

* * * La première conférecnce nationale des présidents des collectifs sportifs 705
M. GEORGESCO: Contributions á l'étude des qualités physiques . . 709
I. NIȚESCO, I. MIHAILA, N. ZAMFIRESCO, V. STANESCO, A. NEȘTEANU: Le phénomène de postaction dans l'effort d'intensité maximale 715
N. STANESCO, L. CLEJAN, N. PETRESCO: Méthodes biochimiques pour l'étude de l'entrainement sportif 721
I. COLIBAN: Les principes de la technique moderne du ski alpin . . 730
A. GRUIA: A Paris, le volley-ball c'est vu definitivement consacreé 738
E. NEDELCOVICI: Le problème des heures d'éducation physique dans les écoles mixtes 741
V. BULAT: Mon expérience de patineur 746
I. KUNST: Le Congrès de la Fédération Internationale de handbal de Stockholm 750
* * * La préparation et le passage des normes du complexe sportif G.M.A. pendant l'hiver 757
A. ILIE: Ensemble à cordes (II) . . 761
* * * Articles et matériaux publiés dans la revue „Cultură fizică și sport,' nn 1956 763
* * * La session de communications du Cabinet scientifique et méthodologique de Tg. Mures 766
Notes bibliographiques 767

Proletari din toate țările, uniți-vă!

CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT

ORGAN AL COMITETULUI PENTRU CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT
DE PE LÎNGĂ CONSILIUL DE MINIŞTRI

ANUL IX **APARE LUNAR** **Nr. 12 — 1956**

Prima consfătuire pe țară a președinților colectivelor sportive

Un eveniment de o deosebită importanță pentru bunul mers al mișcării de cultură fizică și sport din țara noastră l-a constituit organizarea de către Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, în colaborare cu Consiliul Central al Sindicatelor, a primei consfătuiri pe țară a președinților de colective sportive.

Consfătuirea a avut loc în sala de ședințe a Casei de Cultură a Sindicatelor în zilele de 22, 23 și 24 octombrie 1956 și s-a bucurat de participarea a 102 președinți de colective sportive, 17 președinți ai comitetelor pentru cultură fizică și sport regionale, 17 adjuncți ai secțiilor de propagandă cu problemele de cultură fizică și sport din comitetele regionale U.T.M., precum și numeroși activiști, reprezentanți ai comitetelor sindicale pe ramuri de producție, ai ministerelor, ai Institutului de Cultură Fizică, ziariști, fotoreporteri, etc.

Cuvîntul de deschidere rostit de către tov. Manole Bodnăraș, președintele C.C.F.S./C.M., a fost urmat de cîteva referate: — „Cu privire la desfășurarea activității de cultură fizică și sport în cadrul colectivelor sportive", prezentat de M. Rob, șeful secției de cultură fizică și sport din C.C.S. — „Asigurarea conducerii cercurilor sportive de către consiliul de conducere al colectivului sportiv și activitatea acestora", prezentat de V. Iorga, președintele colectivului sportiv „Progresul Sănătatea" București; — „Formele și metodele de organizare a activității sportive de masă, atragerea oamenilor muncii în secțiile pe ramuri de sport", prezentat de St. Pavel, președintele colectivului sportiv „Energia" Reșița; — „Asigurarea bazei materiale a colectivului sportiv", prezentat de I. Bodnariuc, președintele colectivului sportiv „Progresul" Iași; — „Formele și metodele de organizare a propagandei sportive și educarea sportivilor", prezentat de Gh. Cristocea, președintele colectivului sportiv „Locomotiva D.N.M." Constanța; — „Cum se reflectă ajutorul și îndrumarea activității din partea Consiliului Central al Asociației Sportive și din partea organelor C.C.F.S. în munca colectivului sportiv", prezentat de E. Fazekaș, președintele colectivului sportiv „Flamura Roșie Ianoș Herbak" din Cluj; — „Organizarea activității competiționale în cadrul colectivului sportiv sătesc", prezentat de I. Pîrvan, președintele colectivului sportiv „Recolta Belitori", raionul Roșiorii de Vede.

Cei 72 de participanţi care s-au înscris la discuţii au scos în relief cîteva din principalele probleme organizatorice de care depinde în mare măsură bunul mers al mişcării noastre de cultură fizică şi sport. Totuşi, participanţii la discuţie nu au reuşit să dezvăluie origina tuturor lipsurilor existente. În general, s-a acordat o atenţie prea mare chestiunilor interne, locale, ale colectivelor sportive, privind lucrurile mai mult prin prisma problemelor financiare-administrative.

Printre părţile pozitive ale consfătuirii se poate aprecia dezbaterea principalelor probleme ale activităţii consiliului colectivului sportiv şi faptul că a constituit un preţios schimb de experienţă care va contribui la generalizarea metodelor bune de muncă.

Pentru a putea avea o privire de ansamblu asupra discuţiilor purtate în cadrul lucrărilor consfătuirii considerăm că ele s-ar putea grupa după cum urmează:

Formele organizatorice. Una din principalele probleme a căror rezolvare trebuia să o dea consfătuirea, a fost: în ce măsură corespunde actuala formă organizatorică a colectivelor sportive, în raport cu sarcinile şi posibilităţile materiale ale mişcării noastre de cultură fizică şi sport? Pe baza dezbaterilor consfătuirii se poate afirma că ea corespunde, lipsurile existente provenind din calitatea slabă a muncii consiliilor colectivelor sportive şi nu din forma organizatorică propriu-zisă.

Din punct de vedere organizatoric, lipsurile sus amintite se datoresc în special comasărilor şi decomasărilor efectuate (Asociaţia Flamura Roşie constituie un exemplu elocvent), minimalizării importanţei adunărilor generale şi a secţiilor pe ramuri de sport. Astfel, adunările generale au avut loc foarte rar şi în foarte puţine cazuri au fost statutare; din acest motiv cadrele de conducere nu au fost întotdeauna corespunzătoare. În ceea ce priveşte secţiile pe ramuri de sport, în marea lor majoritate nu şi-au trăit viaţa, fiind confundate cu echipele respective, fără a se lua în considerare rezervele interne pe care le reprezintă forţele proprii ale membrilor secţiei.

Pentru remedierea acestor lipsuri, se impune respectarea formei organizatorice unice, renunţîndu-se la comasări şi decomasări care pot provoca multe confuzii, precum şi respectarea normelor statutare în alegerea organelor de conducere şi a centralismului democratic.

Munca educativă. Se poate considera că lipsurile în acest domeniu se datoresc neînţelegerii scopului educativ al culturii fizice şi sportului. Din acest motiv s-au înregistrat numeroase cazuri de vedetism, de patriotism local exagerat, de huliganism, s-a putut observa că unii sportivi, pe măsura ridicării clasificării lor, neglijează munca din procesul de producţie şi ceea ce este mai grav, fac aceasta sub obladuirea consiliului colectivului sportiv. Există şi asemenea sportivi care trăiesc cu impresia că practicînd sportul fac o favoare colectivului sportiv şi devin cu timpul plimbăreţi trecînd de la un colectiv la altul în funcţie de avantajele pe care le pot obţine.

Cadrele tehnice de conducere. Un însemnat rol în bunul mers al activităţii colectivelor sportive îl are atragerea membrilor colectivului sportiv în conducere; din păcate, proporţia redusă în care s-au ţinut adună-

rile generale cît și orientarea greșită în alegerea organelor de conducere a dus la rezultate slabe în această privință. In ceea ce privește munca antrenorilor se impune elaborarea fără întîrziere a unui regulament de funcționare pentru precizarea obligațiilor acestora, care nu trebuie să se reducă numai la activitatea practică de instruire, neglijîndu-se latura educativă și munca organizatorică sau administrativă în cadrul secției sau a colectivului sportiv.

Sportul de masă și sportul de performanță. Analizînd în ansamblu problema sportului de masă, vom vedea că realizările sînt sub nivelul posibilităților, în special la sate. Pentru sportul de masă, munca slabă de atragere în practicarea sportului este principala cauză; nu se dezvoltă suficient sporturile specifice ramurii de producție sau regiunii respective. S-a mai semnalat ca o lipsă gravă faptul că în rapoartele statistice asupra desfășurării competițiilor de mase se denaturează uneori cifrele privind numărul de participanți.

Există un serios decalaj între sportivii de frunte și cei de valoare medie; acest fapt se datorește și slabelor rezultate pe care le-au înregistrat școlile sportive de elevi și de tineret și mai ales lipsei de preocupare pentru sportul de mase. Prea puțini sînt acei care după participarea la o competiție de mase sînt angrenați într-o continuă și sistematică activitate sportivă pentru a putea ajunge la rezultate înalte.

Pentru a ușura munca organelor de conducere se va studia interdependența organizatorică a sportului de mase cu sportul de performanță.

Baza materială. După cum a reieșit din discuții, realizările de pînă acum sînt sub nivelul posibilităților existente și acest lucru este valabil și din punct de vedere al fondurilor. Fondurile existente nu au fost folosite în mod judicios, gospodărirea lor lasă de dorit, iar în ceea ce privește încasarea cotizațiilor și mai ales folosirea resurselor interne, se muncește în mod necorespunzător.

Conducerea, îndrumarea și controlul muncii. O mare parte din lipsurile arătate se datoresc slabului control efectuat de C.C.F.S. și lipsei de sprijin din partea Comitetelor centrale ale sindicatelor pe ramuri de producție, care în general s-au preocupat mai mult de Consiliile centrale ale asociațiilor sportive decît de colectivul sportiv.

In baza lucrărilor consfătuirii, C.C.F.S./C.M. a adoptat următorul plan de măsuri, menit să ajute la lichidarea lipsurilor semnalate:

1. La începutul anului 1957 să înceapă organizarea alegerilor organelor de conducere ale colectivelor sportive.

2. In anul 1957 să se organizeze în toate colectivele sportive „Campionatul colectivului sportiv", care trebuie să devină cea mai importantă competiție tradițională a colectivului sportiv.

3. Să se instituie insigna de „Campion al colectivului sportiv" care va fi decernată campionilor colectivului sportiv cu ocazia campionatelor colectivului sportiv.

4. C.C.F.S./C.M. va institui un fond de premii în valoare de 2.000.000 lei pentru stimularea colectivelor sportive care au obținut cele

mai importante rezultate cu privire la organizarea campionatelor colectivului sportiv, a Spartachiadei de iarnă şi de vară a tineretului, precum şi a crosului „1 Mai" şi „7 Noiembrie".

5. In toate colectivele sportive să se extindă experienţa unor colective sportive cu privire la înfiinţarea tabelei de onoare a colectivului sportiv, pe care vor fi afişate fotografiile şi numele campionilor sau a sportivilor care au obţinut rezultate remarcabile în apărarea culorilor colectivului sportiv.

6. Să se considere ca o datorie de prim ordin a tuturor colectivelor sportive organizarea în cursul anului 1957 a etapelor de masă ale competiţiilor tradiţionale: Spartachiada de iarnă şi de vară, crosurile „1 Mai" şi „7 Noiembrie".

7. Să se considere ca o sarcină de onoare a tuturor colectivelor sportive pregătirea purtătorilor insignei G.M.A., ridicînd nivelul de exigenţă în acordarea insignelor. In acest sens colectivele sportive vor lua măsuri pentru organizarea unor concursuri speciale de trecere a normelor G.M.A.

8. Fiecare C.C.F.S. regional va institui cîte trei premii, care vor consta în echipament şi material sportiv, în valoare de 5.000 lei premiul, pentru cele mai bune colective sportive în ce priveşte realizarea sarcinilor în domeniul complexului G.M.A.

9. Fiecare C.C.F.S. raional şi orăşenesc va institui un premiu în echipament şi material sportiv, în valoare de 1000 lei premiul, pentru cel mai bun colectiv sportiv în ce priveşte realizarea sarcinilor în domeniul complexului G.M.A.

10. C.C.F.S./C.M. va acorda premii speciale în echipament şi material sportiv pentru cele mai bune rezultate obţinute de colectivele sportive în domeniul complexului G.M.A. De asemenea se instituie premii în echipament, material sportiv şi distincţii celor mai buni instructori, antrenori, profesori de educaţie fizică, preşedinţi şi activişti ai colectivelor sportive, care s-au evidenţiat în pregătirea purtătorilor G.M.A.

11. Se va modifica actualul sistem de încasare a cotizaţiilor sportive, introducîndu-se, de la 1.I.1957, sistemul de plată al cotizaţiilor lunar.

12. Se va acorda prioritate pentru organizarea întîlnirilor internaţionale cu ţările vecine colectivelor sportive care au obţinut rezultatele cele mai bune în activitatea de mase.

★

Marea majoritate a lipsurilor dezvăluite în această importantă consfătuire au fost sezisate încă în articolul din ziarul „Scînteia" nr. 3245 din 30 martie 1955, ceea ce denotă persistenţa defecţiunilor organizatorice în timp de un an şi jumătate. Se impune o grabnică îmbunătăţire a calităţii acestei munci, în cadrul formei organizatorice legale şi în baza planului de măsuri al C.C.F.S./C.M., pentru ridicarea nivelului mişcării noastre de cultură fizică şi sport la nivelul posibilităţilor create de partid şi guvern. Neîndoielnic, există condiţii pentru un nou avînt al activităţii sportive de mase.

Lucrări susținute la prima sesiune pe țară de comunicări științifice — București 12—14 septembrie

Contribuții la studiul calităților fizice

Dr. MIRON GEORGESCU
Responsabilul secției de cercetări științifice a Dispensarului Central pentru Sportivi

Lucrarea de față reprezintă o primă încercare de sinteză a datelor adunate de noi în ultimii ani prin cercetări experimentale și studii efectuate atît ca medic sportiv cît și ca antrenor.

METODA DE LUCRU

Pentru studiul calităților fizice de bază (nespecifice) în cercetările experimentale ne-am folosit de metoda pe care o preconizăm în acest scop și de aparatura imaginată și construită de noi în vederea utilizării acestei metode.

Calitățile fizice de bază (nespecifice) le cercetăm supunînd pe sportiv la un efort de forță și viteză cu intensitate maximală constînd dintr-un ciclu de 30 sărituri „ca mingea", executate cu maximum de înălțime și cu minimum de timp de pregătire. Sportivul începe efortul la un semnal luminos și trebuie să tindă la atingerea în același timp a două obiective la fel de importante — sărituri cît mai înalte și timp de rămînere pe sol cît mai scurt.

Cu ajutorul unei aparaturi adecvate se înregistrează în 1/100 de secundă momentul de producere al excitației luminoase precum și momentele de desprindere și de revenire pe sol a sportivului.

Prin metoda pe care o preconizăm se înregistrează și calculează : *viteza de reacție, viteza de repetiție, forța de săritură, lucrul mecanic efectuat, puterea* și *coeficientul de explozie.*

Rezistența se apreciază studiind felul în care scad valorile de mai sus pe măsură ce se desfășoară efortul.

Îndeminarea se apreciază stabilind uniformitatea înălțimii săriturilor și a timpului de rămînere pe sol între sărituri. Sportivul trebuie să execute toate săriturile cu înălțime maximă și cu un timp de pregătire minim, cele 2 curbe care unesc înălțimile săriturilor pe de o parte și timpul de rămînere pe sol pe de alta, trebuie să fie cît mai regulate.

Detalii asupra metodei și aparaturii se găsesc în Revista Cultură Fizică și Sport nr. 2/1953.

Pentru studiul calităților fizice specifice s-au utilizat în unele cazuri *probe specifice,* iar în alte cazuri *observația* îndelungată a sportivilor în timpul evoluției lor pe stadion la competiții sau antrenamente.

În lucrarea de față vom expune concluziile la care am ajuns privitor la :

1. Raporturile dintre pregătirea fizică generală și performanța sportivă.
2. Modificarea calităților fizice prin antrenament.
3. Modificarea calităților fizice în procesul de formare a deprinderilor motrice.

1. Raporturile dintre pregătirea fizică generală și performanța sportivă.

Acestea au fost studiate de numeroși specialiști și au fost cercetate și de noi, pentru precizarea anumitor aspecte. Ne-au interesat în primul rînd raportul dintre :

— Pregătirea fizică generală și timpul necesar pentru atingerea măiestriei sportive.

— Pregătirea fizică generală și creșterea continuă a performanțelor sportive.

— Pregătirea fizică generală și longevitatea sportivă.

Cercetările și observațiile noastre făcute pe loturile republicane în numeroase ramuri de sport (atletism, volei, gimnastică, baschet, schi, etc.) ne permit să răspundem în modul următor celor trei probleme enunțate :

— *Pregătirea fizică generală și atingerea măiestriei sportive.*

Sportivii care la începutul specializării lor aveau calitățile fizice de bază bine dezvoltate au atins în scurtă vreme un înalt grad de măiestrie. Unii dintre aceștia au avut nevoie numai de 1—2 ani de an-

trenament într-o ramură sportivă oarecare pentru ca din începători să ajungă printre cei mai buni sportivi ai țării.

Cercetările noastre confirmă observațiile a numeroși specialiști care consideră pregătirea fizică generală ca un obiectiv ce trebuie atins mai înainte de a se trece la specializarea sportivă.

Astfel, la sportivii specializați care aveau calitățile fizice de bază insuficient dezvoltate, progresul a fost lent sau am observat o plafonare a performanțelor. Unii dintre aceștia, deși la un moment dat se numărau printre cei mai buni sportivi din lot, aveau totuși pe plan internațional o valoare scăzută. Ei au fost în scurtă vreme depășiți

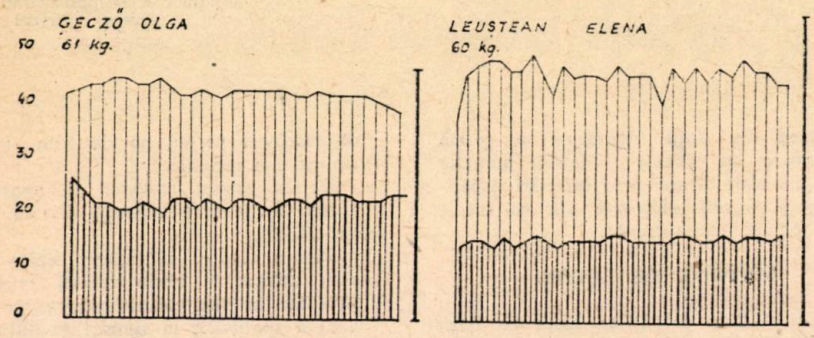


Fig. 1

Graficele a două sportive din lotul olimpic de gimnastică examinate în anul 1951. Curba de sus reprezintă timpul cît sportivele stau în aer în timpul săriturilor (forța de săritură).

Curba de jos reprezintă timpul cît sportivele stau pe sol între sărituri (viteza de repetiție).

În primul caz (Ceczö Olga) se observă că atît forța de săritură cît și viteza de repetiție sînt slab dezvoltate. În al doilea caz (Leuștean Elena) calitățile fizice sînt mult mai bine dezvoltate. La acea dată Geczö Olga era una dintre primele gimnaste ale lotului, iar Leuștean Elena care avea 16 ani fusese introdusă în lot ca „speranță".

Evoluția ulterioară a performanțelor a arătat un progres foarte rapid la Leuștean și o plafonare în cazul gimnastei Geczö Olga.

Fără a subestima importanța însușirii de la început a unei tehnici corecte, considerăm totuși că *obiectivul principal al muncii cu sportivii începători și în special cu juniorii trebuie să îl constituie asigurarea pregătirii fizice generale la un nivel cît mai înalt.*

— *Pregătirea fizică generală și creșterea continuă a performanțelor sportive.*

Literatura consultată acordă aproape în unanimitate atenția cuvenită pregătirii fizice generale ca bază pentru specializare. Se trece însă cu vederea importanța pregătirii fizice generale pentru creșterea continuă a performanțelor sportive.

Noi am constatat că există o strînsă legătură între progresul continuu al performanțelor și atenția pe care sportivii o acordă, în procesul de antrenament, menținerii la un înalt nivel al calităților fizice de bază.

de tinerii veniți din urmă și ca urmare înlocuiți în loturile reprezentative ale țării.

Ritmul de creștere al performanțelor se încetinește și în cazul sportivilor specializați, care după ce și-au asigurat la un moment dat o pregătire fizică generală corespunzătoare, o neglijează după aceea. Studiile făcute de noi pe loturile de volei și gimnastică ne-au arătat că acest lucru se produce chiar dacă antrenamentul de specialitate devine mai intens decît înainte.

Fenomene inverse am observat în cazul cînd concomitent cu intensificarea pregătirii speciale s-au utilizat în lecțiile de antrenament mijloace de menținere sau ridicare a nivelului calităților fizice de bază.

Pregătirea fizică generală nu trebuie considerată deci ca un obiectiv de atins numai ca bază prealabilă specializării sportive, așa cum se accentuează în cele mai multe lucrări de specialitate. Dezvoltarea

calităților fizice de bază este după părerea noastră un *obiectiv permanent* al procesului de antrenament, atît la începători cît și la sportivii maeștri.

Dezvoltarea calităților fizice de bază la sportivii maeștri trebuie însă obținută prin mijloace deosebite de cele utilizate la sportivii începători, adecvate sportului practicat, gradului de măiestrie și caracteristicilor sportivului respectiv.

— *Pregătirea fizică generală și longevitatea sportivă.*

Urmărirea timp de mai mulți ani a sportivilor din diferite loturi ne-a arătat că atunci cînd procesul de antrenament s-a desfășurat normal, sportivii care au avut calitățile fizice de bază bine dezvoltate și-au menținut vreme îndelungată poziția lor fruntașă în ramura de sport respectivă.

Faptul acesta întărește observațiile de mai sus și se explică prin aceea că sportivii maeștri care au calitățile fizice de bază bine dezvoltate pot să-și ridice neîncetat nivelul performanțelor și să țină pas cu progresul sportului, rămînînd pe primul plan pînă la o vîrstă ce depășește pe cea obișnuită atingerii unor performanțe maxime în sportul respectiv.

Concluziile metodice pe care le extragem din cercetările noastre referitor la raporturile dintre pregătirea fizică generală și performanța sportivă ne arată că :

— dezvoltarea calităților fizice de bază înainte de specializare asigură atingerea rapidă a unei înalte măiestrii sportive ;

— dezvoltarea calităților fizice de bază trebuie să rămînă un obiectiv permanent și după specializare, fapt care va contribui la creșterea neîncetată a măiestriei sportive ;

— neglijarea dezvoltării calităților fizice de bază înainte de specializare întîrzie progresul în cazul specializării și împiedică atingerea unui nivel înalt al performanțelor sportive ;

— neglijarea dezvoltării calităților fizice de bază după atingerea măiestriei sportive constituie una din cauzele plafonării rezultatelor și împiedică obținerea longevității sportive.

2. Modificarea calităților fizice prin antrenament.

În cercetările noastre am urmărit trei probleme și anume :

— modificarea calităților fizice prin antrenament mixt și specific ;

— modificarea calităților fizice nespecifice (de bază) prin antrenament specific ;

— interrelațiile care apar între calitățile fizice în procesul de antrenament.

În toate cazurile studiate procesul de antrenament era intens calitativ și mare cantitativ, sportivii studiați avînd programate de 3—6 ori pe săptămînă lecții de cîte 2—4 ore de lucru.

a) *Modificarea calităților fizice prin antrenamentul mixt și specific.*

Cercetările făcute de noi pe loturile republicane de volei, ne-au arătat că atunci cînd procesul de antrenament a fost mixt (cuprindea mijloace pentru pregătirea fizică generală și pentru însușirea elementelor de tehnică) am obținut o creștere marcată atît a calităților fizice de bază cît și a calităților fizice specifice, deși accentul fusese pus pe dezvoltarea fizică generală.

Înlăturarea mijloacelor necesare dezvoltării fizice generale și utilizarea numai a exercițiilor de tehnică și a jocului a dus după o lună și jumătate la stagnarea (în unele cazuri la regresul) calităților fizice de bază. Concomitent am observat că dezvoltarea calităților fizice specifice a continuat.

b) *Modificarea calităților fizice de bază prin antrenament specific* a făcut obiectul cercetărilor întreprinse în colaborare cu dr. Adrian Ionescu pe lotul de gimnastică.

Noi am constatat că antrenamentul specific îndelungat și intens, timp de 5 luni, axat aproape exclusiv pe însușirea exercițiilor necesare la campionatele mondiale, a ridicat nivelul calităților fizice de bază (nespecifice) numai la gimnastele a căror dezvoltare fizică generală era scăzută la începutul antrenamentului.

La gimnastele care la începutul perioadei de antrenament prezentau o dezvoltare fizică corespunzătoare, nivelul calităților fizice a fost modificat foarte puțin sau a rămas nemodificat.

Ambele cercetări ne arată că modificarea calităților fizice depinde în primul rînd de conținutul lecțiilor de antrenament.

Practicarea unei *singure ramuri* de sport nu duce la dezvoltarea fizică generală și nici nu asigură menținerea pregătirii fizice generale la nivelul atins.

Este necesar ca în lecțiile de antrenament să se utilizeze mijloace cît mai diverse pentru ca să poată fi obținută pregătirea fizică generală.

Ținînd seama de cele arătate în capitolul ce se referă la raporturile dintre pregătirea fizică generală și performanța sportivă, se impune ca în toate perioadele antrenamentului să se utilizeze mijloace care să urmărească dezvoltarea calităților fizice de bază. Mijloacele întrebuințate vor fi

selecţionate ţinîndu-se seamă atît de elementele amintite mai înainte (sportul practicat, gradul de măiestrie, caracteristicile individuale) cît şi de perioada de antrenament. În perioada fundamentală, cînd succesul competiţional este determinat în primul rînd de calităţile specifice, mijloacele utilizate trebuie să fie cît mai adecvate efortului concret depus în timpul competiţiei. În perioada pregătitoare şi în special în perioada de tranziţie, mijloacele utilizate pentru pregătirea fizică generală pot îmbrăca un caracter mult mai larg.

Interrelaţiile care apar între calităţile fizice în timpul procesului de antrenament

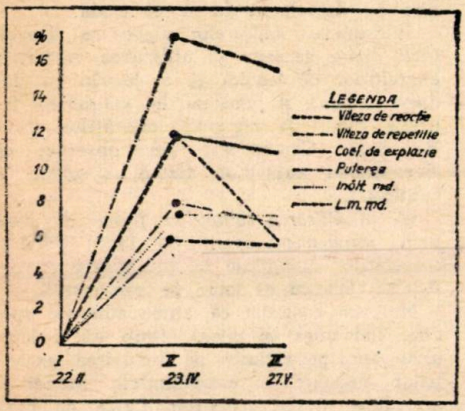


Fig. 2 a

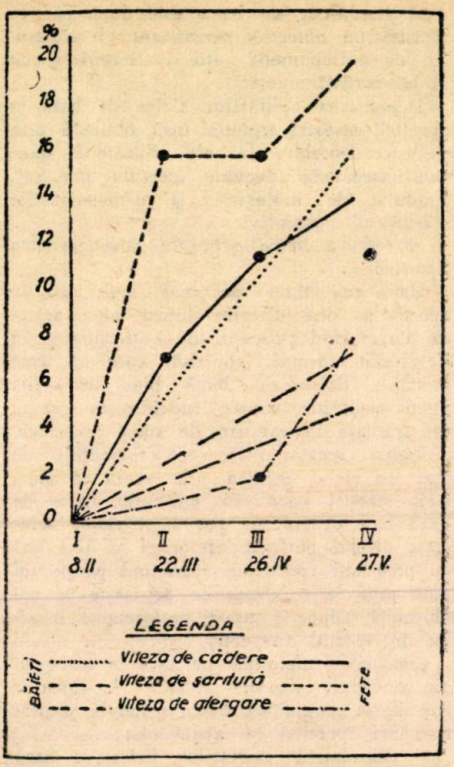


Fig. 2 b

Figurile reprezintă creşterile calităţilor fizice (valori medii) exprimate în procente faţă de valorile iniţiale.

Figura a reprezintă modificările calităţilor fizice de bază (nespecifice) iar figura b modificarea calităţilor fizice specifice.

Prima perioadă a antrenamentului a dus la creşterea accentuată a calităţilor fizice de bază şi a celor specifice.

Perioada următoare a dus la stagnarea sau scăderea calităţilor fizice de bază, în timp ce calităţile specifice au continuat să crească.

constituie un domeniu deosebit de important, căruia nu i s-a acordat atenţia cuvenită în literatura de specialitate.

Dezvoltarea calităţilor fizice de bază şi a celor specifice depind de natura exerciţiilor utilizate. Întrebuinţarea unor mijloace nepotrivite aduce după sine un rezultat opus celui scontat.

Noi am observat că o perioadă de 20 zile în care s-a făcut zilnic timp de 2—4 ore, iniţierea în schi, a produs o scădere marcantă a vitezei de alergare pe distanţe scurte, dar a dezvoltat forţa şi rezistenţa la jucătoarele fruntaşe de volei.

Întrebuinţarea exerciţiilor în care forţa se desfăşoară în mod lent, a dus în unele cazuri, la scăderea forţei de săritură la gimnaste.

Băile de apă şi de soare efectuate la mare de către sportivi neobişnuiţi cu aceste elemente, au determinat o netă scădere a valorii jocului la voleibalişti.

Alegerea judicioasă a mijloacelor asigură dezvoltarea scontată atît a calităţilor fizice de bază cît şi a celor specifice.

Noi am obţinut rezultate foarte bune în pregătirea fizică a voleibaliştilor utilizînd alergările de viteză pe distanţe scurte, săriturile, aruncările, lucrul cu greutăţi, exerciţii de gimnastică, jocurile dinamice şi unele jocuri sportive (baschet şi handbal).

3. Modificarea calităților fizice în procesul de formare a deprinderilor motrice. Cercetările făcute de noi în laborator, cu colaborarea dr. Adrian Ionescu și pe stadion cu lotul de volei au pus în evidență unele modificări caracteristice ale calităților fizice în timpul procesului de formare a deprinderilor motrice.

Modificarea calităților prezintă caractere pronunțat individuale, fiecare subiect comportîndu-se diferit față de ceilalți, fapt care arată odată în plus necesitatea ca procesul de antrenament să îmbrace o formă strict adaptată la caracteristicile sportivilor cu care se lucrează.

Creșterea calităților nu se face în mod uniform ascendent, ci cu variații zilnice în sens pozitiv sau negativ. Deci ceea ce trebuie să aibă în vedere în cazul aprecierii prin examinări succesive ale sportivilor, este tendința generală a curbei valorilor și nu unele rezultate momentane.

Dintre calități am observat că cel mai repede se modifică îndemînarea și cel mai greu forța. Fenomenul se poate explica prin faptul că îndemînarea se datorește în primul rînd activității sistemului nervos, a cărei labilitate funcțională este foarte mare. În schimb, pentru creșterea forței sînt necesare transformări anatomo-funcționale ale mușchilor, care necesită timp mult mai îndelungat.

Ameliorările obesrvate de noi depindeau de valoarea inițială a rezultatelor. În cazul cînd valorile inițiale erau datorite unui stereotip insuficient format, am obținut progrese accentuate. Îmbunătățiri mult mai reduse am observat în cazul deprinderilor bine automatizate, cum ar fi de exemplu alergarea.

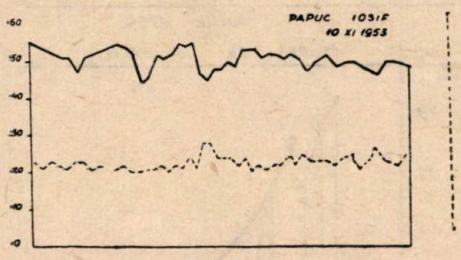


Fig 3 a

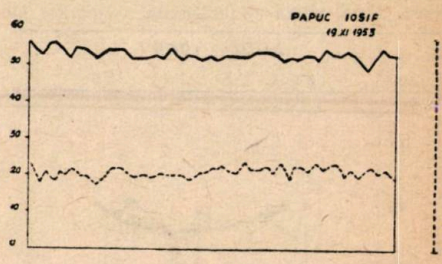


Fig. 3 b

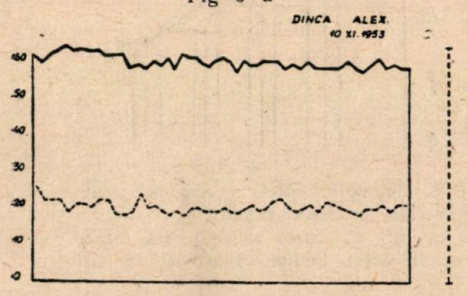


Fig. 3 c

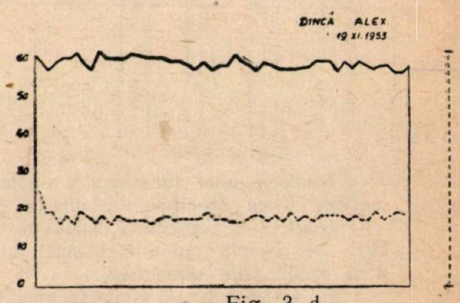


Fig. 3 d

Graficele unor subiecți studiați în timpul formării deprinderilor motrice prin repetări frecvente.

În graficele a și b (P.I.) se observă cum în urma mai multor repetări, îndemînarea se îmbunătățește foarte mult (regularitatea curbelor).

Graficele c, d arată ameliorări mult mai mici în cazul unui subiect (D.A.) care avea inițial valori înalte.

În ambele cazuri celelalte calități (forța, rezistența și viteza) se modifică foarte puțin.

Liniile izolate din dreapta fiecărui grafic reprezintă timpul de plutire maxim obținut prin elan optim de către sportiv în ziua respectivă (forța de săritură) se observă că el rămîne nemodificat în toate cazurile.

Practica sportivă pune şi ea frecvent în evidenţă fapte asemănătoare. Progresul sportivului începător este evident şi se face rapid, în timp ce la maeştri pentru ameliorări mult mai mici ale deprinderilor, este nevoie de timp şi muncă îndelungată. La jucătorii de volei am observat în unele cazuri ameliorări în execuţia anumitor mişcări, chiar după primele repetări. Desigur că în aceste cazuri nu poate fi vorba de o creştere a calităţilor intrinsece ale aparatului locomotor.

Îmbunătăţirea coordonării mişcărilor, realizată pe cale nervoasă, are ca rezultat mărirea indicilor de forţă şi viteză în timpul execuţiei.

Fenomenul pune în evidenţă importanţa însuşirii şi consolidării deprinderilor tehnice corecte, pentru obţinerea eficienţei maxime a aparatului locomotor.

Lipsa de indici superiori în ceea ce priveşte forţa, viteza şi rezistenţa mişcărilor nu se datoreşte întotdeauna absenţei acestor calităţi. Sînt cazuri în care calităţile, deşi prezente, nu pot fi puse în evidenţă din cauza unei proaste coordonări, ca rezultat al deficienţelor de tehnică.

În activitatea practică se întîlnesc însă destul de frecvent şi situaţii contrarii. Deprinderile motrice nu pot fi însuşite în condiţiile cerute de activitatea competiţională din cauză că sportivii sînt lipsiţi de forţă şi viteză. Încercarea de a dezvolta aceste calităţi numai prin repetarea elementelor de tehnică în condiţii de joc nu duce la rezultatele scontate. Adeseori chiar se constată înrăutăţirea exerciţiilor tehnice. Noi am observat acest lucru în munca de antrenori cu jucătorii fruntaşi de volei.

Încercînd să dezvoltăm forţa şi viteza prin repetarea integrală a unui element tehnic (lovitura de atac) în condiţii care să oblige pe sportiv la executarea mişcărilor cu viteză şi forţă mult mai mare decît era obişnuit, am observat o netă înrăutăţire a structurii mişcării. Deprinderea tehnică s-a alterat şi eficacitatea sportivului a devenit inferioară celei dinainte de începerea muncii de corectare.

Rezultă deci că atunci cînd un sportiv prezintă lipsuri în ceea ce priveşte dezvoltarea anumitor calităţi fizice să nu se urmărească înlăturarea lor numai prin repetări ale elementelor de tehnică, chiar dacă aceste repetări se fac în condiţii speciale de execuţie. Adăugarea concomitentă a unor exerciţii speciale pentru asigurarea în prealabil a substratului anatomo-funcţional necesar, face cu putinţă executarea corectă a tehnicii şi în condiţii ce pretind indici superiori de forţă şi viteză.

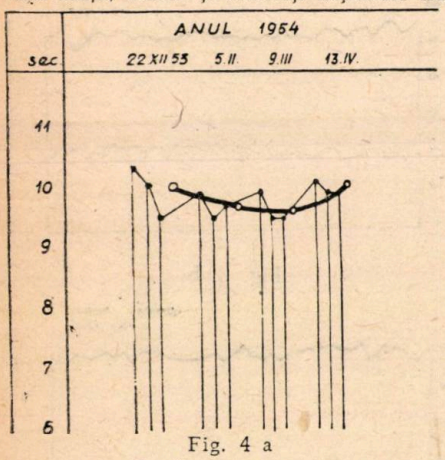


Fig. 4 a

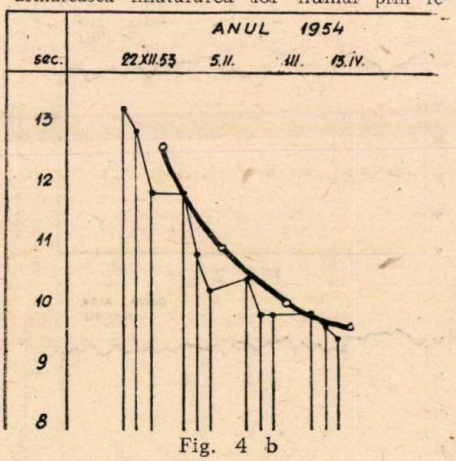


Fig. 4 b

Graficele unei jucătoare din lotul R.P.R. de volei căreia i s-au măsurat calităţile fizice specifice în diferite perioade ale antrenamentului.

Graficul a reprezintă măsurarea unei calităţi al cărei stereotip era bine fixat. Se observă ameliorări mici atît la examinările făcute în aceeaşi zi cît şi la examinările ulterioare.

În graficul b se constată ameliorări evidente atît la cele trei examinări succesive făcute în aceeaşi zi, cît şi la examinările efectuate la intervale mari de timp. Sportiva respectivă nu avea însuşită tehnica execuţiei plonjoanelor (stereotip incomplet consolidat).

Fenomenul de postacțiune în efortul de intensitate maximală

Prof. I. I. NIȚESCU, I. MIHĂILĂ,
N. ZAMFIRESCU, V. STĂNESCU
și A. NEȘTEANU

În surprinderea reacțiilor fiziologice din eforturile de intensitate maximală ne lovim de o serie de dificultăți tehnice. Culegerea curenților bioelectrici la distanță după principiile electronice pare să aducă un aport însemnat în rezolvarea acestor probleme. În situația actuală posibilitățile de investigație se rezumă încă la cercetarea stării funcționale a organismului înainte și după efort. În aceste condiții dinamica revenirii funcțiilor la normal capătă o semnificație deosebită, astfel încît testările reacțiilor organismului făcute în primele secunde de la încetarea efortului sînt luate drept indici ai intensității reacțiilor de efort, iar timpul de revenire ca un criteriu de bază pentru aprecierea gradului de adaptabilitate a organismului.

S-a efectuat un număr important de lucrări asupra efortului dozat în laborator (Lindhardt, Cristensen, Krogh, Müller, Knoll și colaboratorii, Nițescu și colaboratorii și alții). Atît lucrările asupra efortului efectuate în laborator cît și puținele lucrări întreprinse pe teren studiază îndeosebi reacțiile vegetative, cardiorespiratorii, umorale și foarte puține se ocupă de reacțiile sistemului nervos.

S-au pus în discuție factorii limitativi ai efortului și ritmurile caracteristice de revenire la normal, dar s-a neglijat luarea în considerație a agentului coordonator al complexului de factori implicați în efort. În cercetarea efortului de intensitate maximală trebuie avut în vedere rolul predominant al sistemului nervos în formarea stereotipului motor care subordonează întreaga reactivitate a organismului. Modul de desfășurare al stereotipului motor ne arată dacă efortul maximal se desfășoară într-un regim de economie sau de risipă.

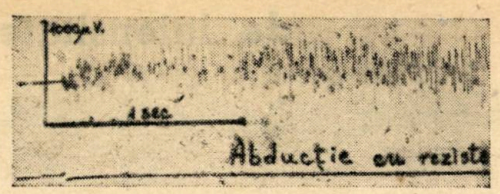
În această privință cîteva cercetări românești asupra stereotipului motor la triplu salt, săritura în lungime, cursa de 110 metri garduri și la 100 metri plat pentru cea mai bună performanță a alergătorului Moina sînt concludente. Cea mai bună performanță are desfășurarea cea mai armonioasă și în același timp lasă senzația subiectivă de realizare a ei cu ușurință. Aceste date par paradoxale, totuși ele sînt foarte concludente și deschid perspective de interpretare a reacțiilor sistemului nervos în efortul de intensitate maximală.

Fenomenul de postacțiune constituie încă un mijloc important de studiu al reacțiilor organismului în eforturile de intensitate maximală. El trebuie considerat ca o manifestare remanentă a unor focare dominante de excitație care tind să reproducă actul motor. Acest fenomen are la bază proprietatea centrilor nervoși de a păstra ritmul și intensitatea excitanților după încetarea stimulilor din eforturile voluntare, statice și dinamice, un timp variabil de la cîteva secunde pînă la mai multe minute. Uneori, după eforturile exagerate, excitațiile vestigiale se prelungesc în timp producînd tulburări somato-vegetative cu diminuarea capacității de muncă.

Aceste tulburări pot fi socotite semnale ale depășirii limitelor fiziologice ale organismului. Deși fenomenul de postacțiune a fost semnalat în literatură aproape cu 50 de ani în urmă sub diferite denumiri, fiziologia și semnificația lui pentru practică au fost mai puțin studiate. Astfel, postacțiunea pentru eforturile statice este cunoscută sub denumirea „fenomenul Kohnstamm-Mathei" și constă în ridicarea involuntară a membrului superior în urma unei presiuni maximale de 10—20 secunde cu fața dorsală a mîinii contra unui perete.

Fenomenul de postacțiune în eforturile dinamice ciclice sau ritmice este semnalat de fiziologii ruși și sovietici sub forma de mișcări reproductive, înțelegînd prin ele persistența mișcărilor inoportun repetate. În 1908 Bechterev a

constatat la o persoană căreia i s-a indicat să execute mişcări în ritmul metronomului că întrerupînd subit excitantul sonor de o anumită frecvenţă a mai obţinut încă un anumit timp o reacţie motorie reproductivă, avînd frecvenţa sunetelor anterioare, care se reducea apoi treptat. În 1952, Kvasov, studiind procesul de automatizare a mişcărilor, arată că prin analiza mişcărilor reproductive se lămureşte problema stingerii stereotipului dinamic format şi întărit.



Tot în 1952 I. Niţescu şi colaboratorii au descris pentru prima dată acest fenomen în efortul la cicloergometru, constatînd persistenţa acţiunii de pedalare după încetarea bruscă a efortului voluntar. Autorii stabilesc ca o caracteristică a fenomenului de postacţiune, în acest gen de efort, ritmul crescut de pedalare şi senzaţia de destindere după stingerea lui. După efortul intens şi de lungă durată impulsul remanent se menţine aşa de puternic încît scapă de sub controlul executantului şi pe lîngă exteriorizarea cinematică fenomenul se mai manifestă şi prin modificări persistente somato-vegetative. Autorii au mai arătat componenţa corticală a acestui fenomen. Aceste cercetări au fost extinse şi asupra unui lot de 15 sportivi din loturile R.P.R. : ciclişti, halterofili şi luptători, care au arătat o manifestare diferită a fenomenului de postacţiune caracteristic genului de efort al sportivilor. La halterofili s-a urmărit şi fenomenul Secenov, făcîndu-se cu ei un număr de experienţe de ridicare a unei greutăţi de 10 kg cu un braţ, apoi cu celălalt, pînă la epuizare. În urma acestor experienţe s-a constatat că în general numărul ridicărilor a sporit faţă de cele anterioare ale aceluiaşi braţ şi faţă de ale celuilalt braţ. Pe lîngă aceasta ritmul de lucru pe unitatea de timp a devenit mai mare în special în primele 10—15 sec.

În cadrul acestei comunicări am căutat să urmărim unele aspecte electrofiziologice ale fenomenului de postacţiune. Pentru aceasta am folosit înscrierea electromiogramelor muşchilor deltoid şi flexorul comun al degetelor cu ajutorul electroencefalografului Schwartzer, cu înscrierea directă pe hîrtie. Constanţele cu care s-au lucrat au fost : constanţa de timp 0,1 sec., filtrul de frecvenţă pînă la 200 c/sec., amplificarea 2,5 cm = 1000 μ şi viteza de desfăşurare 3 sau 6 cm/sec. Pentru efortul static s-a făcut înregistrarea electromiogramei deltoidului în timpul fenomenului Kohnstamm. Am urmărit şi influenţa unui efort dinamic anterior asupra aspectului electromiografic al unui al doilea efort. Pentru aceasta am făcut un efort dinamic la dinamometru cu înregistrarea concomitentă a electromiogramei flexorilor antebraţului. S-a comparat aspectul iniţial al electromiogramelor celor două eforturi. S-a mai cercetat fenomenul de postacţiune în cursul unui efort dinamic după depăşirea punctului mort.

Rezultate

La fenomenul Kohnstamm se constată în timpul abducţiei membrului superior potenţiale de acţiune pînă la aproximativ 700 μ. După încetarea contracţiei, după o pauză de aproximativ 1—2 sec. apar potenţiale mici şi rare pentru ca apoi să devină mai ample şi mai frecvente, amplitudinea lor rămînînd totuşi, ca şi frecvenţa, mai mică decît în cursul contracţiei voluntare (fig. 1). În acest timp se constată ridicarea automată a mîinii pînă aproape de orizontală.

În cercetările de efort static cu travaliu pozitiv efectuat la dinamograful cu mercur noi am constatat că electromiogramele muşchilor în activitate prezintă variaţii mici în timpul lucrului dacă acesta este menţinut constant, cu creşteri uneori către sfîrşit, cînd prin participare activă se reuşeşte să se menţină acelaşi travaliu. Cînd travaliul scade datorită imposibilităţii subiectului de a-l mai menţine la nivelul anterior, amplitudinea şi frecvenţa potenţialelor electrice se micşorează de asemenea.

În cazul cercetării influenţei unui efort dinamic anterior asupra electromiogramei celui de al doilea efort, constatăm că în contracţiile corespunzătoare iniţiale din cel de al doilea efort potenţialele de acţiune sînt mai ample şi instalarea

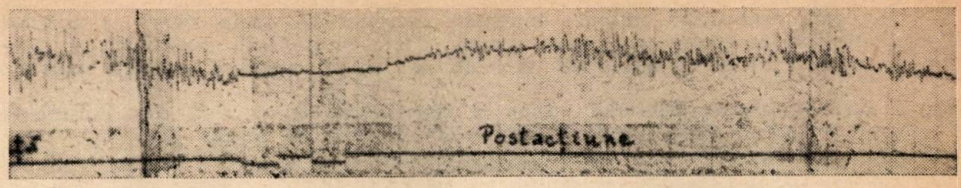
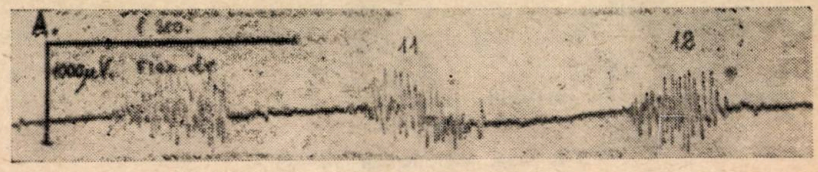


fig. 1 Potențialele de acțiune ale deltoidului drept în timpul fenomenului Kohnstamm.

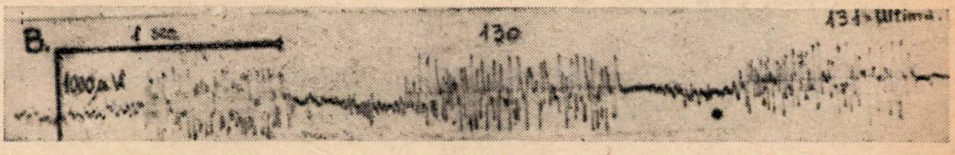
acestora se face mai brusc (fig. 2). De asemenea în timpul contracției numărul potențialelor ample este mai mare.

În fig. 3, sînt reprezentate patru electromiograme în cursul unui efort făcut la ergograf. Efortul acesta a fost precedat de alte două. Primele două eforturi au fost de 102 și 132 contracții. După al doilea efort membrul superior drept n-a fost

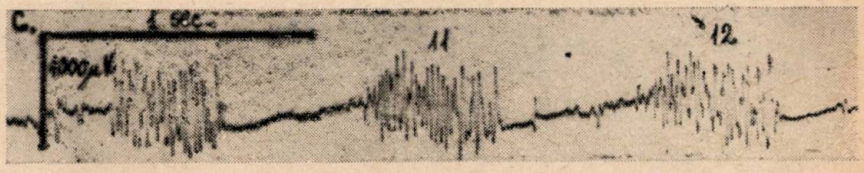
fig. 2 Electromiogramele flexorului comun al degetelor (culegere bipolară cu electrozi aplicați pe antebraț) în cursul a două eforturi dinamice succesive făcute la ergograf.



2 A Emg. contracțiilor 10—12 din primul efort



2 B Emg. contracțiilor 129—131 din primul efort

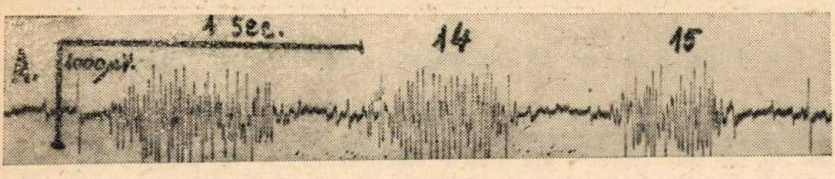


2 C Emg. contracțiilor 10—12 din al doilea efort (la interval de 1' după primul).

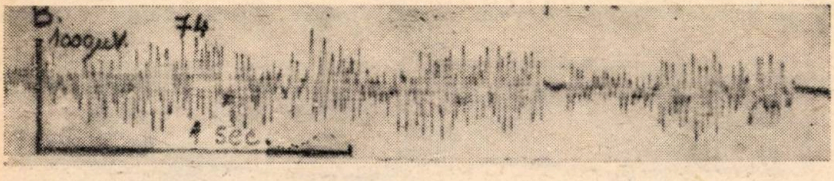
lăsat în repaus pasiv, ci s-au făcut flexiuni ale antebrațului pe braț și ale pumnului ca și masajul mîinii și al antebrațului. Cu participarea voluntară, activă a subiectului, s-a reușit să se depășească perioada de oboseală cu senzație dureroasă (punctul mort), intrîndu-se într-o fază automată, care a făcut posibilă continuarea efortului pînă la contracția 154. Amplitudinea contracțiilor din efortul al treilea a fost inițial aceeași ca în primul efort, însă ulterior a scăzut aproximativ la 86% în primul minut și 71% în al doilea minut.

În urma rezultatelor obţinute în aceste cercetări se poate spune că aspectul electromiografic în cursul unui efort dinamic diferă în general, după cum ne referim la contracţiile de la începutul efortului sau de la sfîrşitul acestuia. Aspectul

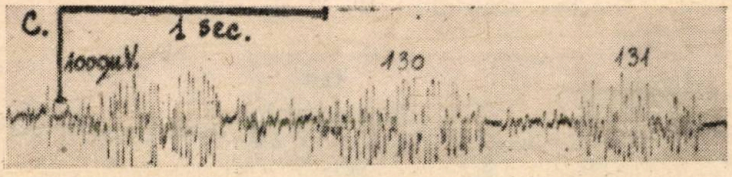
fig. 3 Electromiogramele flexorului comun al degetelor în cursul unui efort dinamic la ergograf, din al treilea efort succesiv precedat de repaus activ.



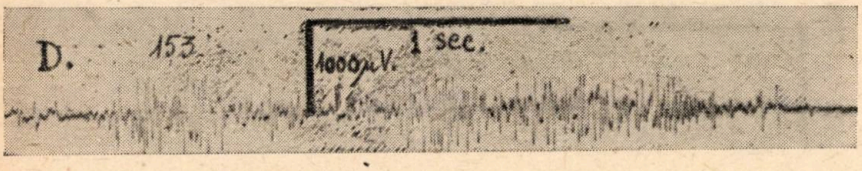
3 A Emg. contracţiilor 13—15



3 B Emg. contracţiilor 74—76



3 C Emg. contracţiilor 129—131



3 D Emg. contracţiilor 153—154

iniţial se caracterizează prin fusuri de potenţiale de obicei bine delimitate, iar cel al contracţiilor de la sfîrşitul efortului prin o delimitare mai puţin precisă şi prin durată mai mare. În ceea ce priveşte amplitudinea potenţialelor se pot constata uneori creşteri a amplitudinii (fig. 2 C), alteori modificări neinsemnate. Cînd printr-o oboseală accentuată amplitudinea contracţiilor scade apreciabil se poate constata o scădere a amplitudinii electromiogramei, cu apariţia unor potenţiale mici (fig. 3 D). În cazul creşterii amplitudinii potenţialelor (fig. 2) în timpul efortului se poate constata la un al doilea efort depus după o pauză relativ scurtă (30 sec.), o amplitudine mai mare a potenţialelor încă de la începutul travaliului (fig. 2 C). În

cazul cînd se reușește să se depășească punctul mort din timpul efortului (fig. 3 C), aspectul electromiogramei care devenise neregulat (fig. 3 B), capătă un caracter oarecum asemănător cu cel al contracțiilor anterioare, pentru ca la sfîrșit să ia un caracter neregulat, cu o amplitudine mai mică a potențialelor.

Discuție

Fenomenul de postacțiune a fost studiat de diverși cercetători și este cunoscut sub diferite denumiri : postacțiune, contracție tardivă, mișcare reproductivă, excitație vestigială, impuls remanent. El a fost studiat mai mult în legătură cu efortul static. Unii autori (Rothmann, Mathei) atribuie fenomenul de contracție tardivă persistenței excitației centrilor subcorticali. Pinkhoff socotește că celulele motorii spinale rămîn într-o stare de excitabilitate crescută după excitarea primară, datorită pe de o parte impulsurilor voluntare care produc mișcarea inițială, iar pe de altă parte impulsurilor proprioceptive plecate din mușchi. Salmon îi atribuie o origină corticală, vorbind de o imagine kinestezică ce persistă în cortexul motor după încetarea excitațiilor care au produs contracția originală. De asemenea, Sapirstein și colaboratorii socotesc că la baza fenomenului este o stare excitatorie persistentă a neuronilor motori corticali. În cercetările noastre anterioare am arătat componența corticală în fenomenul de postacțiune la mișcările ciclice făcute la cicloergometru. Mecanismul care produce contracția tardivă din fenomenul constant este mai complicat decît descărcarea tardivă observată în cercetările pe animale asupra activității reflexe sau excitării corticale. Sapirstein și colaboratorii afirmă că aceste caracteristici ale contracției tardive corespund celor ale descărcării tardive. Se știe că descărcarea tardivă este proprietatea neuronilor de a continua activitatea după încetarea excitației originale. În cazul neuronilor motori aceasta se manifestă prin continuarea sau reînnoirea contracției, însoțită de prezența unor curenți de acțiune din partea nervului motor. Descărcarea tardivă cea mai evidentă se produce prin excitarea directă a scoarței, în special a zonei motorii și premotorii. Ea poate fi crescută printr-o mărire a excitării originale și a duratei acesteia.

În ceea ce privește fenomenul de postacțiune la efortul dinamic ciclic, am arătat anterior prezența acestui fenomen în efortul făcut la cicloergometru. Putem spune că la baza fenomenului de postacțiune în eforturile care implică mișcări repetate coordonate — mers, pedalat, etc. — un factor foarte important este starea excitatorie persistentă a neuronilor corticali care răspund ritmic la stimul, de care subiectul nu este conștient.

Referitor la influența unui efort asupra unui efort ulterior sînt de menționat cercetările lui Rusinov și Ciugunov, care cercetînd influența unui efort anterior asupra frecvenței curenților de acțiune al unui al doilea efort, constată o creștere a ritmului inițial în cazul celui de al doilea efort.

Această creștere a ritmului produsă de excitațiile anterioare, autorii o încadrează în „principiul asimilării ritmului" al lui Uhtomsky.

Legătura fenomenului de postacțiune cu economia funcțională a organismului

Unul dintre noi, făcînd cercetări asupra metabolismului în efort și studiind fazele efortului, a semnalat că după învingerea crizei principale în timpul efortului — „punctul mort" — omul are senzația subiectivă de înnoire a forțelor, care se traduce în mod obiectiv în creșterea capacității de efort. În 1938, determinînd cu ajutorul metodei vitezelor parțiale, fazele critice la diferite alergări, a demonstrat că faza efortului menționat în literatură prin „steady state", „le deuxieme souffle", „second wind", „zweite Atmung", nu redă ceea ce este caracteristic din punct de vedere al participării sistemului nervos la acest fenomen. Autorul a numit această fază automată. Într-adevăr, în mod subiectiv membrele inferioare purtătoare a întregii greutăți a corpului, în această fază devin foarte degajate și se pare că subiectul se mișcă automat, fără intervenția incitațiilor voluntare. Alergătorul are senzația că este dus de inerția dobîndită voluțional în lupta pentru învingerea crizei principale de efort, a „punctului mort". **De aci reiese clar că impulsurile puternice de acțiune în timpul punctului mort au un efect remanent, deci un efect de postacțiune ce caracterizează faza automată.**

Marşak, studiind în 1949 modificările funcţionale ale organismului în antrenamentul de intensitate variabilă, semnalează fenomenul de postacţiune, arătînd că dacă la cîteva minute după terminarea efortului se reîncepe aceeaşi muncă, atunci perioada deprinderii sistemului nervos central se micşorează. Urmărind volumul ventilaţiei pulmonare la eforturi variabile, constată că aceasta nu scade în primele 30 sec. după trecerea la un efort de o intensitate mai mică, ci continuă să se mărească. Este de presupus că particularitatea amintită a respiraţiei, observată la trecerea de la o intensitate a muncii la alta, stă în legătură cu fenomenul de inerţie al ritmului central al impulsurilor.

În legătură cu aceasta, rezultatul semnalat în fig. 3 îl socotim datorit depăşirii punctului mort, fapt tradus printr-o revenire spre aspectul normal a electromiogramei, după depăşirea lui.

În experienţele noastre la cicloergometru am constatat că la terminarea efortului, sau la întreruperea lui, segmentele corpului care participă la pedalare rămîn mai departe sub influenţa puternică a stereotipului dinamic, care constituie o piedică serioasă pentru reluarea normală a mersului.

Dacă lăsăm însă ca fenomenul de postacţiune să se stingă prin pedalare liberă în continuare, persoana supusă experienţei are o senzaţie de uşurare, putînd să-şi reia activitatea, eliberată în bună parte de orice jenă. Din aceste observaţii reiese că stingerea fenomenului de postacţiune prin continuarea liberă a mişcărilor constituie o metodă de relaxare, care de fapt se foloseşte în sport în mod empiric.

Concluzii

Postacţiunea este un fenomen care se constată atît la efortul static, cît şi la cel dinamic. Fenomenul se poate manifesta fie după terminarea efortului, fie chiar în timpul acestuia, după depăşirea punctului mort, în faza de automatizare („steady state").

Aceasta are o importanţă deosebită pentru economia funcţională a organismului în efort. Efortul moderat măreşte capacitatea de muncă a organismului în special prin mărirea excitabilităţii corticale. Efortul intens şi de lungă durată produce uzura organismului prin tulburări funcţionale vegetative.

Fenomenul de postacţiune poate fi folosit pentru sporirea capacităţii de muncă, fiind aplicat în regimul de muncă prin organizarea repausului activ, sau prin acţiuni de relaxare atunci cînd este vorba de eliberarea de impulsul puternic provocat de efortul intens.

BIBLIOGRAFIE

1. CALOVREZO C., KREIZEL R., Leibesübungen Körperliche Erziehung 1939. H. S. S. 61—69.
2. COBB S., FORBES A., Am J. of Physiol. 1923, 65, 234.
3. KVASOV D. C., Fiziologhiceskii Jurnal U.R.S.S., 1952, nr. 4.
4. KOHNSTAMM O. Neurolog. Centralbl. 1915, 34, 290.
5. MATHEI R., Pflügers Archiv f. Physiol., 1924, 202, 88.
6. MIHĂILĂ I., Analele Ed. Fizică, 1936, 6, nr. 4.
7. NIŢESCU I., MIHĂILĂ I., ZAMFIRESCU N., STĂNESCU V., GEORGIU T., Studii şi Cercetări de fiziologie şi neurologie, 1952, 3, 207.
8. PINKHOFF J., Arch. Néerl. de Physiol., 1922, 6516.
9. ROTHMANN M., Neurolog. Centralbl. 1915, 34, 421.
10. RUSINOV V. S., CIUGUNOV S. A., Bull. de Biol. et de méd. exper. de l'U.R.S.S., 1940, 9, 160.
11. SAPIRSTEIN M. R., HERMANN R. C., WALLACE G. B., Am. J. of Physiol. 1937, 119, 549.

Metode biochimice pentru urmărirea antrenamentului sportiv

Dr. NICOLAE STĂNESCU,
chimist LIVIU CLEJAN,
prof. NICOLAE PETRESCU

Urmărirea și dozarea efortului fizic în antrenamentul sportiv tinde tot mai mult să treacă de la faza empirică de apreciere subiectivă a antrenamentului, bazată pe experiența practicii îndelungate, la mijloace mai obiective, științifice, cu factori de eroare mai mică.

Pînă în prezent, ca metode curente de apreciere a stării de antrenament, au fost folosiți indicii aparatului cardiovascular și în ultimul timp indici și metode de cercetare a sistemului nervos. La noi, încă nu s-a folosit în mod curent și nu a existat o metodă bine pusă la punct care să ne informeze asupra sectorului biochimic. Dintre metodele de urmărire a comportării organismului supus la efort nu pot fi înlăturate însă probele biochimice, deoarece efortul muscular constituie în fond transformarea printr-un mecanism metabolic complex a unei energii chimice potențiale (substanțele nutritive din sînge) în energie mecanică cinetică (de mișcare). Fără acest proces complex de transformare nu poate exista contracție musculară. Contracția musculară fiind în fond o verigă fundamentală a efortului fizic, reiese clar necesitatea studiului biochimic a metabolismului de efort.

Elaborarea unei astfel de metode este legată însă de o serie de condiții ; avînd în vedere specificul sportului, prima condiție este aceea ca executarea probei să nu aducă nici un fel de tulburare sportivului respectiv și să nu influențeze cu nimic pregătirile acestuia pentru performanță. O altă condiție este ca rezultatul probei respective să oglindească în mod just starea organismului din punct de vedere biochimic și în fine, să nu necesite aparatură complicată și să poată fi executată în timp scurt.

Ținînd seama de aceste considerente, la începutul lucrărilor noastre, cu trei ani în urmă, ne-am oprit asupra a două probe găsite în literatura clasică : proba cu molibdat de amoniu descrisă de A. Donaggio și proba cu nitrat de argint descrisă de Kimbarovski, Buscaino și Efimov. Aceste probe se efectuează pe urină și îndeplinesc deci prima condiție. În cele ce urmează vom arăta că drept rezultat a modificărilor aduse de noi, precum și a stabilirii precise a condițiilor de lucru care elimină o serie de erori din tehnicile originale, aceste probe satisfac în cea mai mare parte toate condițiile de mai sus.

Rezultatul lucrărilor noastre poate fi cuprins în următoarele puncte :

1. Modificarea tehnicii de lucru a probei Donaggio prin reducerea numărului de eprubete pentru fiecare subiect de la șase la o singură eprubetă.
2. Scurtarea timpului de citire de la 24 ore la 8 ore.
3. Stabilirea existenței a trei tipuri caracteristice de eliminare renală.
4. Stabilirea momentului optim de recoltare a probei în funcție de existența acestor tipuri.
5. Modificarea sistemului de citire a rezultatelor prin introducerea unor etaloane.

În continuare, se fac propuneri pentru substanțe înlocuitoare a thioninei, ca albastrul de metilen ; se interpretează valoarea acestei probe în cadrul **metodei complexe** și se discută perspectivele metodei propuse de noi, în sport și în clinică.

1. Proba cu molibdat de amoniu Donaggio

Principiul probei este cel de apreciere a „fenomenului de obstacol" în urina unui sportiv, folosindu-se două substanțe : molibdatul de amoniu și thionina (un colorant). Dacă la o urină

normală (respectiv, în ceea ce ne interesează, a unei persoane odihnite) se adaugă thionină şi apoi molibdat de amoniu (în anumite proporţii) iar colorantul thionină este precipitat de către molibdat şi lasă lichidul din partea superioară a eprubetei necolorat — reacţia este negativă. Dacă însă folosim urina unui sportiv obosit în urma depunerii unui efort mare, în urină apar anumiţi produşi metabolici de efort (după ultimele cercetări mucoproteine); aceştia se unesc cu thionina şi formează un coloid protector care nu mai poate fi precipitat de molibdat (prezintă un obstacol) şi care rămînînd în suspensie colorează lichidul din eprubetă în culori de diverse intensităţi, în funcţie de cantitatea substanţelor eliminate.

Această probă a fost folosită prima dată de Donaggio în 1931 (1—7) în lichidul cefalo-rahidian şi apoi în urină. El a folosit proba atît în clinică, în diferite boli, cît şi în diferite sporturi (volei, hochei, schi, atletism, canotaj). Găsind-o constant pozitivă în cazurile de oboseală şi în revenire către normal, paralel cu instalarea stării de antrenament. Jezler în 1938 (8—9) foloseşte reacţia pe loturi în diferite sporturi (box, atletism, ciclism, etc.). Elveţianul Cottier (1946) foloseşte reacţia la alpinişti. În 1947 (11—12) francezii Fabre şi Rougier au folosit reacţia pe un grup de studenţi supuşi unui antrenament cu eforturi progresive timp de 6 luni, începînd cu intrarea lor în Institutul de educaţie fizică şi au constatat scăderea fenomenului de obstacol pe măsura dezvoltării antrenamentului, trăgînd concluzia că proba poate servi ca indicator al stării de antrenament.

La noi în ţară reacţia a fost folosită de doctorii Ancuşa, Catina şi prof. Iovănescu din Timişoara (12), care aplică reacţia cu molibdat pe un grup de atlete, propunînd-o pentru supravegherea ştiinţifică a antrenamentelor. De asemenea doctorul Niţu a făcut o serie de cercetări pe care nu le-a publicat.

Iată tehnica originală a probei Donaggio:

Pentru fiecare sportiv se folosesc 6 eprubete cu amestecurile următoare:

A — 2 cmc molibdat 4% + 2 cmc urină + 1 cmc thionină 1‰

A' — 2 cmc urină + 1 cmc thionină 1‰ + 2 cmc molibdat

A" — 1 cmc molibdat + 2 cmc urină + 1 cmc thionină 1‰

A"' — 2 cmc urină + 1 cmc thionină 1‰ + 1 cmc molibdat

B — 1 cmc molibdat + 1 cmc urină + 2 cmc thionină 1‰

B' — 1 cmc urină + 2 cmc thionină 1‰ + 1 cmc molibdat.

Citirea se face la 24 ore după sedimentare, apoi se fierb eprubetele şi se citeşte din nou, apreciind colorimetric gradul de coloraţie a lichidului rămas în partea superioară a eprubetei şi însemnînd cu cifre de la 0—5 intensitatea coloraţiei.

Exemplu:	A	A'	A"	A"'	B	B'	
Faza I	3	4	3	3	4	5	= 22
Faza II	2	2	3	2	4	5	= 18
Valoarea globală a reacţiei							= 40

După cum se vede tehnica este destul de laborioasă, necesitînd şi cantităţi relativ mari de substanţe şi timp îndelungat de citire. Din vechea tehnică am păstrat numai principiul reacţiei, folosind pentru fiecare subiect o singură eprubetă. Această simplificare a fost introdusă treptat, în măsura în care rezultatele practice confirmau ipotezele teoretice.

Eprubetele 5 şi 6 (B, B') la care se foloseşte thionină 1‰ le-am exclus pentru motivul că sînt prea puţin sensibile, devenind pozitive numai în stadii foarte avansate de oboseală. Acest fapt se datoreşte soluţiei de thionină mult diluată.

Astfel rămîn amestecurile din eprubetele 1, 2, 3, 4 (A, A', A", A"') pe care le-am folosit la începutul lucrărilor noastre. Proba o făceam astfel: urina era acidulată cu acid acetic, se aducea la fierbere şi se filtra. Ca reactiv foloseam thionina (1‰) şi molibdatul de amoniu 4% acidulat cu acid clorhidric.

Se făceau următoarele amestecuri în eprubete cu dimensiunea de 100/13 (este necesar să se folosească aceeaşi dimensiune pentru toate eprubetele spre a avea acelaşi strat de lichid, şi a putea face determinarea colorimetrică comparativă fără erori):

1 — 1 cmc urină + 1 cmc molibdat + 0,5 cmc thionină

2 — 1 cmc urină + 0,5 cmc thionină + 1 cmc molibdat.

3 — 1 cmc urină + 0,5 cmc molibdat + 0,5 cmc thionină

4 — 1 cmc urină + 0,5 cmc thionină + 0,5 cmc molibdat.

Se pot remarca două fapte:

În eprubetele 1—3 ordinea reactivi-

lor este inversată față de cea din eprubetele 2—4 ; în primele (1—3) peste urină se pune întîi molibdatul, iar în eprubetele 2—4 se pune întîi thionina. Asupra acestui fapt revenim mai jos.

Al doilea fapt pe care îl observăm este acela că în primele două eprubete (1—2) raportul volumetric dintre reactivi este 2/1, pe cînd în eprubetele 3—4 raportul este 1/1.

Faptele de observație practică culese în cele peste trei mii determinări făcute în acest timp, ne-au arătat următoarele :

Aceste 4 eprubete nu dau niciodată aceleași valori, deși este vorba de același subiect. Astfel, cele mai sensibile și mai fidele par a fi eprubetele 1—2, a căror valori sînt în concordanță cu datele fiziologice obținute prin celelalte metode clasice de apreciere a stării de antrenament și în raport cu forma și randamentul sportivului. Dintre acestea, în special eprubeta 2 este cea mai sensibilă și fidelă. Această eprubetă este foarte sensibilă și la diferite stări de boală, uneori pozitivarea reacției precedînd cu o zi sau două apariția simptomelor clinice de îmbolnăvire. Eprubetele 3—4 sînt inconstante, uneori reproducînd în mic situația din primele două, alteori nu.

Am căutat să vedem care sînt cauzele acestor inegalități a rezultatelor celor 4 amestecuri. Să luăm întîi eprubetele 1—2, unde cantitățile sînt aceleași, fiind schimbată numai ordinea de adăugare a reactivilor. Astfel, în eprubeta 1 se pune întîi molibdatul peste urină și apoi se pune thionina ; se procedează invers în eprubeta a doua. Care este cauza ce face ca totuși aceste două eprubete să nu dea același rezultat ? Făcînd dializa urinei, pentru a separa substanța responsabilă de pozitivarea reacției, am observat că în urina dializată nu contează ordinea amestecurilor, în care caz eprubeta 1 dă valori aproape egale cu eprubeta 2. Analizînd faptul am găsit că diferența este produsă de fosfații și ionii de calciu aflați în urină, care în prima eprubetă, unde peste urină se pune întîi molibdatul, intră în reacție cu acesta, blocînd astfel o parte din puterea lui de sedimentare față de thionină și deviind astfel reacția. Concluzia trasă a fost aceea că pentru a elimina pe cît posibil acțiunea acestor ioni trebuie folosite amestecurile din eprubetele 2 și 4, unde se pune întîi colorantul, care se fixează pe mucoproteina responsabilă de pozitivarea reacției și ulterior se pune molibdatul ; cu atît mai mult trebuie eliminate eprubetele 1 și 3 cu cît reacția vrea să pună în evidență prezența mucoproteinei și nu a fosfaților și ionilor de calciu.

Din cele două eprubete rămase, 2 și 4, am eliminat eprubeta 4 pe baza observațiilor constatate sus amintite, eprubeta 2 fiind mai sensibilă și mai fidelă decît 4. Această sensibilitate mărită am explicat-o astfel : raportul volumetric între reactivi este 2/1 în eprubeta 2 și 1/1 în eprubeta 4. Știind că mucoproteina intră în combinație cu ambii reactivi dînd un complex triplu, mucoproteina—thionină—molibdat, este probabil că raportul 2/1 între reactivi prezintă condiții optime electrochimice pentru formarea complexului, ceea ce face ca amestecul din eprubeta 2 să fie cel mai sensibil.

Procedînd astfel am ajuns la concluzia că este posibil să se păstreze numai o singură eprubetă, nr. 2 (concluzie verificată experimental), care după cum am demonstrat prezintă cele mai bune condiții atît în raportul reactivilor cît și în ordinea introducerii lor pentru a da cea mai mare sensibilitate.

Tehnica cu o eprubetă propusă de noi

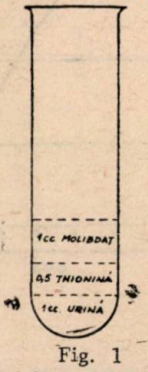


Fig. 1

— Urina acidulată cu ac. acetic, fiartă și filtrată
— Se folosește o singură eprubetă
— Citire după 8 ore
— Folosirea etaloanelor în aprecierea valorii
— Recoltarea urinii se face la 20 ore după efort
— Reacția se adresează unei ore exacte
— Interpretarea valorii reacției în cadrul metodei complexe.

Avînd în vedere sensibilitatea acestei eprubete trebuie să menţionăm că nu toţi subiecţii în stare de repaus fizic prezintă indici O, ci întîlnim uneori, destul de rar, cazuri cînd deşi în repaus, reacţiile sînt pozitive cu indici mici. De aceea scara pentru eprubeta 2 nu mai este identică cu scara de apreciere din tehnica originală cu 4 eprubete.

În ceea ce priveşte natura substanţei ce provoacă substanţa credem că este interesantă expunerea cîtorva date.

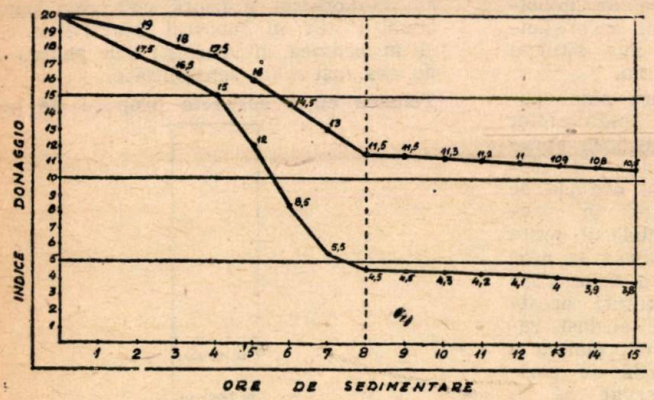
Astfel, substanţa responsabilă de această reacţie este o mucoproteină (substanţă care conţine proteină legată de aminozaharuri). Am reuşit izolarea ei ; ea se prezintă sub forma unei pulberi amorfe, de culoare alb-gri. Această substanţă nu este o albumină de efort deoarece a fost extrasă dintr-o urină tratată cu acid acetic, fiartă şi filtrată, deci după îndepărtarea albuminei. Substanţa redizolvată reproduce reacţia cu pozitivitate intensă, fapt care verifică identitatea substanţei responsabile. Probabil că formarea acestei mucoproteine are loc în ţesutul conjunctiv. În efortul muscular intens cantităţi foarte mari şi neobişnuite pentru organism de metaboliţi de efort (acid lactic, piruvic, etc.) se comportă ca o noxă pe care organismul caută s-o blocheze prin aceste substanţe mucoproteice.

Există destule dovezi care susţin această ipoteză, dar aceste date nu interesează direct lucrarea de faţă ; ele vor face subiectul unei lucrări viitoare.

2. Scurtarea timpului de citire de la 24 de ore la 8 ore

Unii autori au apreciat timpul de citire ca fiind de 12 ore, alţii 48 ore. De aceea ne-am pus problema fixării timpului respectiv. În acest scop am studiat curba sedimentării thioninei în prezenţa molibdatului de amoniu. Astfel, am observat că după 8—9 ore, aproape 90—95% din thionina liberă este sedimentată. Am considerat timpul de 8 ore ca un interval suficient pentru terminarea sedimentării şi executarea citirii reacţiei.

Curba sedimentării thioninei



Indici ce arată o valoare mare a reacţiei.

Indici ce arată o reacţie normală după un efort mare.

Indici ce arată o adaptare bună după un efort mare.

Indici ce arată o adaptare foarte bună după un efort mare

Fig. 2

Practic, lucrarea se face la ora 8 dimineaţa iar citirea la ora 4 după amiază. Reducerea timpului de sedimentare este foarte avantajoasă mai ales pentru volumul mare al dozărilor zilnice. Observînd mersul sedimentării după 8 ore, pînă la 24 de ore, am observat că în acest timp nu apar decît diferenţe foarte mici. De asemenea, dacă întotdeauna vom face citirea după 8 ore, vom avea aceleaşi condiţii de comparare, deci fără eroare în aprecierea comparativă.

3. Stabilirea existenței a trei tipuri caracteristice de eliminare renală

Unii autori fac proba cu urina recoltată după 2 ore, alții după 12 sau 24 ore de la terminarea efortului. Studiind curba eliminării renale a substanței mucoproteice după terminarea efortului, adică recoltînd urina din oră în oră și executînd reacția, am găsit că există trei tipuri de eliminare a acestei substanțe :

I. Tipul lent (tardiv) la care curba eliminării substanței crește încet ajungînd la maximum 5 ore, cînd scade brusc ; după 20 ore se stabilește la un prag constant, în funcție de oboseală (valoarea reală a reacției).

II. Tipul mijlociu cu eliminare maximă după 8—9 ore și apoi cu scădere ; după 20 ore se menține la valoarea reală.

III. Tipul rapid (precoce), la care maximum de eliminare renală este la 3—4 ore după terminarea efortului, pentru ca apoi să scadă lent ; după 20 ore se menține constant.

4. Stabilirea momentului optim de recoltare a probei de urină în funcție de existența celor 3 tipuri de eliminare renală.

Reacția nu trebuie să se execute în urina din timpul nopții, ci în cea de dimineață. Practic, credem că trebuie să se procedeze astfel : dacă sportivul a făcut de exemplu un efort după-amiază, recoltarea se face a doua zi dimineața, cînd după deșteptare, sportivul elimină toată urina din cursul nopții, care este aruncată și se recoltează urina după o jumătate de oră, adică înainte de a se duce la masă. Astfel, știm precis cărei ore se adresează proba, lucru important, deoarece pe noi nu ne interesează atît mărimea modificărilor pe care le produce efortul intens, ci mai ales reactivitatea și posibilitățile de revenire și compensare a organismului.

5. Modificarea sistemului de citire a rezultatului

După cum am arătat, în tehnica originală aprecierea intensității coloratiei se făcea cu ajutorul colorimetrului. Aceasta este o manoperă greoaie. Noi am folosit în acest scop o scară de etaloane, care constau din 5 eprubete închise în care

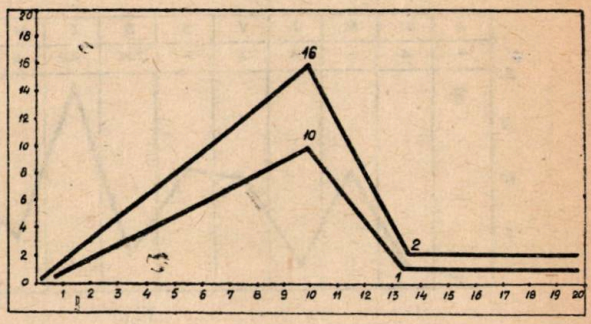


Fig. 3
Tipul I tardiv

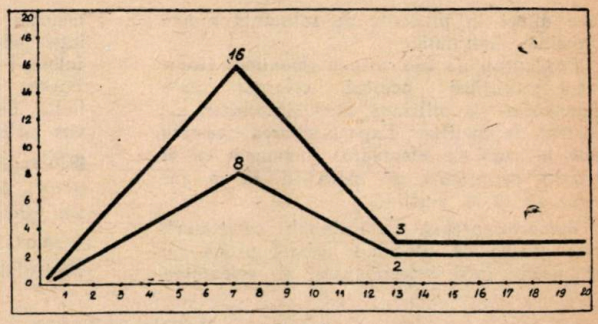


Fig. 4
Tipul II mijlociu

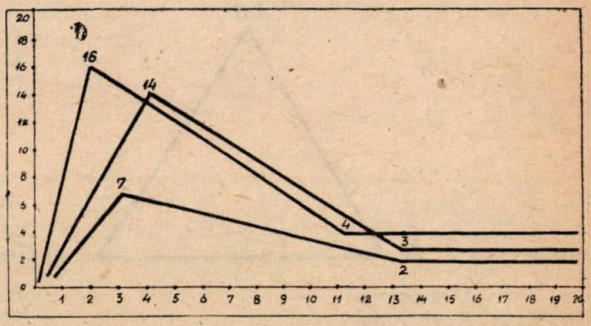


Fig. 5
Tipul III precoce

se găseau 5 diluţii raţionale a soluţiei de thionină 1‰, avînd coloraţia de la deschis la coloraţie maximă. Aprecierea se face vizual, comparînd faţă de care din cele 5 etaloane se apropie coloraţia lichidului din eprubeta probă. Evident, metoda prezintă un grad de aproximaţie dar are avantajul de a fi mai simplă. În prezent lucrăm la stabilirea altei metode de etalonare, în care exprimarea reacţiei se va face direct în procente de substanţă mucoproteină eliminată.

Posibilităţi de înlocuire a thioninei. Greutatea procurării acestui colorant ne-a determinat să utilizăm drept înlocuitor albastrul de metilen. Experimentarea acestuia este în curs de efectuare. Propunem ca şi ceilalţi cercetători şi metodişti să o încerce şi să o verifice.

Valoarea probei. Faţă de alţi cercetători, care afirmă că utilizînd această probă nu se poate face selecţionarea şi orientarea sportivilor spre ramurile de sport la care ar avea cele mai mari aptitudini, noi interpretăm rezultatele probei amintite numai în legătură şi în cadrul *metodei complexe.* Această probă nu ne arată direct stadiul de antrenament sau gradul de oboseală, ci ne informează numai asupra unuia din sectoarele fiziologiei de efort, sectorul biochimic. Rezultatele ei le interpretăm numai în funcţie de celelalte indicaţii din cadrul

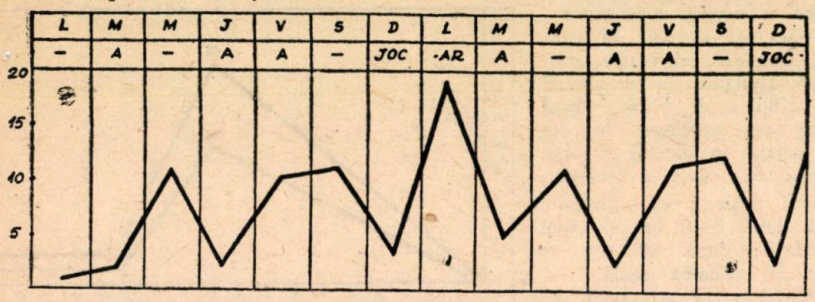
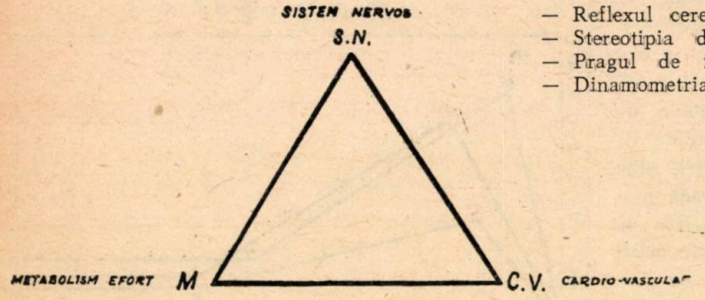


Fig. 6

Curba valorilor probei Donaggio la jucătorul E. G. în perioada pregătitoare. (Rezultate obţinute cu tehnica cu 4 eprubete deci valori 0—20).

metodei complexe. Prin metoda complexă înţelegem aprecierea stării de antrenament folosind metode de investigaţii în mai multe sectoare. Astfel, noi folosim ca indici de apreciere a stării sistemului nervos reflexul cerebral de impedanţă, dinamografia, pragul de fosfenă, stereotipia dinamică ; pentru aparatul cardiovascular folosim proba pulsului clino-ortostatic şi probe cardiovasculare cu efort specific (proba popicului) iar pentru metabolismul de efort

Metoda complexă



— Reflexul cerebral de impedanţă
— Stereotipia dinamică
— Pragul de fosfenă optică
— Dinamometria şi dinamografia

— Proba Donaggio
— Proba Kimbarowsky

— Pulsul clino-ortostatic
— Probe cu efort standard (proba popicului)

Fig. 6 bis

proba cu molibdat de amoniu şi proba cu nitrat de argint.

Este evident, că diferitele sectoare nu acţionează independent ci se condiţionează reciproc, sistemul nervos fiind coordonatorul acestor mecanisme complexe. Faptul că într-adevăr studiul compartimentului biochimic nu este decît o parte componentă a aceluia al fiziologiei de efort, el însăşi fiind sub influenţa sistemului nervos, îl arată existenţa reacţiei de start în proba cu molibdat, cînd în ziua meciului sportivul prezintă reacţii cu indici mult crescuţi, chiar înainte de joc sau chiar dacă nu face parte din echipa ce va susţine meciul respectiv. Acest fapt se explică numai prin influenţa sistemului nervos central. Nu susţinem că prin această metodă complexă, în care studiem trei mari sectoare ale fiziologiei de efort, putem avea o oglindă completă a întregului organism al sportivului respectiv, dar considerăm că ea constituie un pas înainte spre o metodă mai precisă şi mai completă.

Perspectivele acestei metode în sport şi clinică. Prezenta metodă completează posibilităţile noastre de apreciere a stării de antrenament cu informaţii din sectorul biochimic. Din observarea datelor culese reiese că rezultatele probei corespund întotdeauna cu rezultatele sportive, ele evoluînd paralel cu stabilirea stării de antrenament. Astfel, studiind graficul valorilor zilnice a probei cu molibdat la acelaşi sportiv, pe un timp mai îndelungat în perioada pregătitoare şi în perioada fundamentală, se observă că în perioada pregătitoare reacţiile prezintă în general valori mai mari, cu variaţii mari în funcţie de eforturile zilnice, iar în perioada fundamentală valorile reacţiilor sînt cu mult mai mici şi mai constante, fiind paralele cu instalarea stării de antrenament.

Cunoscînd aceste fapte credem că proba poate veni în sprijinul antrenorului sau medicului sportiv. În acest sens, unul dintre noi a propus folosirea unei truse portabile, care să conţină tot utilajul necesar efectuării probei, precum şi indicaţiile respective, astfel încît proba să poată fi executată în condiţiile de teren, chiar de o persoană fără pregătire tehnică specială.

De remarcat că în majoritatea cazurilor există un paralelism constant între indicii celor trei mari sectoare din metoda complexă. Există totuşi şi unele situaţii cînd aceste trei sectoare nu sînt paralele, observîndu-se o solicitare exclusivă a unui sector (în special sistemul nervos) care nu este întru totul paralelă cu celelalte sectoare.

După cum am arătat mai sus, proba este foarte sensibilă şi într-o serie de afecţiuni. Astfel, unele viroze (în special gripa) pozitivează constant şi intens reacţia, chiar cu cîteva zile înaintea apariţiei primelor simptome clinice. O serie de afecţiuni intercurente acute ca : enterite acute, amigdalite acute, furunculoze, flegmoane, etc., pozitivează intens reacţia. Desigur că mucoproteinele respective nu apar numai ca răspuns al organismului la efort. De asemenea în reumatism reacţiile sînt pozitive şi par a fi chiar paralele cu evoluţia bolii. Faptul este explicabil, dat fiind că reumatismul este un exemplu clasic de colagenoză, unde este atacat însuşi ţesutul conjunctiv, originea mucoproteinelor.

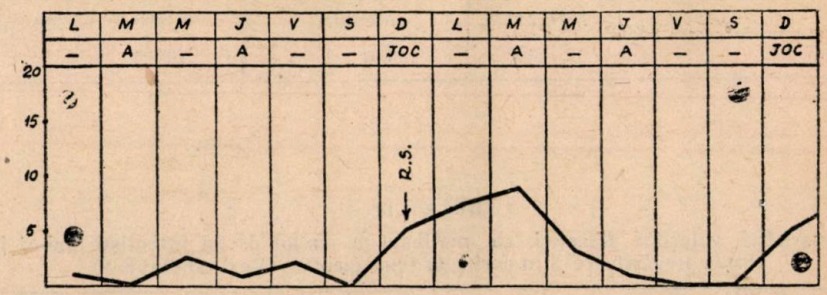


Fig. 7

Curba valorilor probei Donaggio la jucătorul E. G. în perioada fundamentală. (Se observă reacţia de start prin creşterea valorii probei înaintea meciului).

Merită să relatăm cîteva observaţii clinice. În cursul acestor trei ani am observat că o serie de substanţe şi medicamente modifică reacţia. Astfel, în cursul unui tratament cu cartizon şi cortigen administrate

pentru o stare gripală am observat că aceste medicamente negativează puternic şi rapid reacţia. Ulterior am verificat acest fapt. De asemenea am observat că salicilatul şi derivaţii săi (aspirina) negativează şi diminuează intensitatea reacţiei. Fenomenul este interesant şi poate fi explicat prin aceea că aceşti derivaţi salicilici, care au aşa-numita acţiune „cortizon-like", întăresc acţiunea hormonilor corticosuprarenali, împiedicînd distrugerea substanţei fundamentale, ceea ce îi face să fie folosiţi în reumatism pe o scară largă. În legătură cu aceasta menţionăm că cercetătorii care au obţinut rezultate neconcludente şi îndoielnice în urma experimentării probei cu molibdat în reumatism, nu au ţinut seama că acei bolnavi erau în tratament cu salicilat, fapt care a modificat rezultatul reacţiei.

TABELUL nr. 8

Studiul variaţiei valorilor Reacţiei Donaggio pe un lot de 20 fotbalişti juniori, după un meci, în diferitele luni ale anului

*** (Rezultate obţinute cu tehnica cu 4 eprubete, deci valori 0—20)**

Indicii reacţiei Donaggio	Numărul jucătorilor ce au indicele respectiv								
	Febr.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	August	Sept.	Oct.	Nov.
0—5				2		2	2		
5—10	2	7	14	13	14	16	18	16	11
10—15	13	12	6	5	6	2		4	7
15—20	5	1							2
	Meciuri amicale		Meciuri Tur			Oficiale Categ. „B" Retur			

TABELUL nr. 9

Studiul variaţiei valorilor Reacţiei cu molibdat pe un lot de 20 fotbalişti juniori în perioada pregătitoare şi în perioada fundamentală (Vezi tabelul 8 *)

Indicii reacţiei Donaggio	In perioada pregătitoare				In perioada fundamentală			
	După antrenament		După meci		După antrenament		După meci	
	cazuri	%	cazuri	%	cazuri	%	cazuri	%
0—5	1	5%	2	10%	8	40%		
5—10	12	60%	13	65%	12	60%	9	45%
10—15	7	35%	5	25%			11	55%
15—20								
Total cazuri	20		20		20		20	

TABELUL nr. 10

Variația valorilor Reacției Donaggio în funcție de efortul făcut, la diferite categorii de sportivi (antrenați, neantrenați, obosiți, bolnavi). Rezultate obținute cu tehnica cu 4 eprubete, valori 0—20

Indicii reacției Donaggio	Zilele	Efortul	Antrenat	Neantrenat	Obosit	Bolnav (enterită)
	D	Meci	0	6	10	1
	L	—	11	16	19	12
	M	A	9	10	19	10
	M	A	8	12	18	7
	J	A	6	11	17	9
	V	—	2	10	17	13
	S	—	0	4	15	17
	D	Meci	0	3	14	19
	L	—	10	17	20	20
	M	A	8	11	17	20
	M	—	7	13	18	20
	J	A	3	9	14	20
	V	A	4	7	16	19
	S	—	3	6	17	19
	D	Meci	0	4	12	15

BIBLIOGRAFIE

DONAGGIO A. — Boll. Soc. Ital. Biol. Sper. 1933, 8, 1436.

DONAGGIO A. — Dati Sulla reazione d'ostacolo Boll. Soc. Ital. Biol. Sper. 1934, 9, 1281.

DONAGGIO A. — Existence et variations du phenoménè d'obstacle produit au accru dans l'urine et le liquide cérébrospinal dans diverses conditions. Riv. di pat. nerv. 1934, 43, 191—214.

DONAGGIO A. — Le phenoménè d'obstacle dans le parkinshonisme encéphalitique après thérapie par ondes courtes et malario-thérapie.
Riv. sper. di freniat. 1937, 61, 898—905.

DONAGGIO A. — Congr. Internat. de Medicine appliquée, Educ. physique et sports. Chamonix 1934 Paris 1937.

DONAGGIO A. — „Athena" 1937, 6, 3. 11.

DONAGGIO A. — Riv. neurol. 1946, 16, 81—82.

JEZLER A. — Phenoménè d'obstacle ; valeur en clinique et en médicine sportive (en allemand).
Helvet. med. acta 1947, 4, 274, 279.

JEZLER A. — Phenoménè d'obstacle ; sa valeur dans l'examen medical des athlètes (en allemand).
Klin. Wach. 3 sept. 1938, 27, 1245.

FABRE, ROUGIER, RHARRAMBURU, ALLARD — Les variations de la réaction DONAGGIO au cours de l'entrainement musculaire.
C. R. Soc. Biol. 1947, 141, 74.

FABRE, ROUGIER, SEURIN, Etude comparée du test ergographique et de la reaction Donaggio au cours de la fatigue C. R. Soc. Biol. 1948, 142, 1539.

Dr. CATINA, ANCUȘA, IOVĂNESCU — Proba cu molibdat de amoniu Caietul documentar de Medicina Culturii Fizice 1953, 4.

Dr. NIȚESCU I. — Lucrări nepublicate.

TAYEAU F. — Tunisie med. Juillet-août 1951.

CLEJAN L. — Lucrări nepublicate.

Principiile tehnicii moderne a schiului alpin

ION COLIBAN
antrenor de schi

Analiza tehnicii schiului alpin de competiție impune discutarea unor probleme importante ca: problema virajelor, a frînărilor, a derapajului, a trecerii diferitelor forme de teren, a vitezei etc., cu alte cuvinte despre mijloacele tehnice ale schiorului. Articolul de față se va referi mai mult la tehnica individuală și legile biomecanice ale tehnicii, iar problemele enumerate mai sus vor constitui aplicații ale acestora. Lăsînd la o parte problemele de antrenament, de tactică, de metodică și de material, care întregesc capacitatea schiorului, voi încerca să dau cîteva principii ale tehnicii alpine de competiție, principii evoluate și consacrate. La baza acestei aprecieri va sta experiența și activitatea mea competițională precum și observațiile făcute asupra celor mai buni schiori ai lumii.

1. De la bun început trebuie arătat că pentru execuția elementelor tehnice forța fizică a schiorului nu joacă rolul determinat. Schiorul care în perioada învățării tehnicii folosește forța nu poate căpăta finețea tehnică, ci dimpotrivă procedeele sale tehnice vor fi executate brut. Aceasta însă nu exclude necesitatea pregătirii fizice a schiorului de care are mare nevoie atît în timpul antrenamentului cît și în unele curse dure. Problema pregătirii fizice a fost dezbătută în schiul mondial cu mulți ani în urmă.

În realitate, asigurarea pregătirii fizice are o limită care pe baza cunoașterii posibilităților individului poate fi ușor și cu mică aproximație întrevăzută, în timp ce tehnica are încă multe taine nedescoperite, care se dezvăluie numai schiorului perseverent.

Descoperirea și dobîndirea unor noutăți tehnice superioare celor avute este o condiție esențială pentru obținerea performanței.

Plafonarea unui schior — deși acesta are o pregătire fizică obișnuită, nu este altceva decît bariera insuficientei pregătiri tehnice ce pare de netrecut la un moment dat.

2. În ceea ce privește concepția tehnică, se vorbește astăzi de „schiatul cu corpul". Schiorul trebuie să tindă să folosească pentru executarea procedeelor tehnice într-o mișcare de ansamblu, în mod sincronizat și complimentar, toate segmentele corpului său. Schiul de competiție nu este un sport de picioare tari sau numai o probă de curaj. De la cap și pînă în vîrful picioarelor toate segmentele anatomice au un rol anumit în efectuarea mișcărilor și în definirea eficacității și preciziei execuției.

Schiorul trebuie să se apropie de o ținută cît mai naturală, mai echilibrată, pentru menținerea căreea să nu se folosească încordări musculare decît în situații speciale. Centrul general de greutate a corpului se va afla întotdeauna deasupra bazei sale de susținere. Această ținută sigură și stabilă nu poate fi realizată fără educarea stăpînirii simțului de conservare ce există la om și care se manifestă în momentul cînd corpul, în alunecare pe schi, întîmpină acțiunea forțelor externe. Există mijloace de luptă împotriva acestei situații, dar dacă schiorul are o tehnică imperfectă corpul său reacționează adoptînd instinctiv deformații de poziție, care de cele mai multe ori strică echilibrul sau paralizează calmul necesar executării unei acțiuni pozitive. Alteori el reacționează printr-o încordare rigidă tot atît de periculoasă. Asemenea situații sînt evidente la schiorii slabi, în timpul variațiilor de viteză, în porțiunile cu dificultăți de teren, în viraje pretențioase, etc. Foarte multe situații din acestea pot fi trecute cu succes fără ca schiorul să fie nevoit să ia o atitu-

dine specifică ci doar stăpînindu-şi manifestările simţului de conservare. Aici se pot enumera toate obstacolele (denivelările) al căror teren de desprindere se află în acelaşi plan cu cel de aterizare.

Iată reliefată, întrucîtva, importanţa folosirii raţionale a întregului corp în schiul alpin de performanţă.

Schiatul cu corpul pretinde şi favorizează continua perfecţionare a abilităţii mişcărilor corpului, aşezat pe baza sa alunecîndă, abilitate ce trebuie să se apropie cît mai mult de îndeminarea naturală pe care o are omul în situaţiile normale cînd nu stă pe schiuri. Deci, pentru conducerea schiurilor cu precizie, fineţe şi promptitudine, este necesară o mişcare a corpului abilă, dinamică, perfect coordonată şi explozivă (spontană). Acestea însă nu pot fi realizate fără integrarea mişcărilor tuturor segmentelor în profilul de mişcare al corpului.

Balansul vertical şi centrul de greutate

În mod practic şi schematic, pentru a se putea executa virajul cu schiurile, sînt necesare două mişcări : una care să descarce temporar schiurile la momentul oportun şi alta care să provoace schimbarea propriu-zisă a direcţiei schiurilor.

Dar să vedem mai întîi care-i baza de susţinere a corpului şi deci a centrului de greutate, pe care să se sprijine executarea acestor mişcări.

Corpul se sprijină pe tălpile picioarelor. Cu schiurile la picioare baza se măreşte şi mai mult şi deci centrul de greutate are o suprafaţă portantă mai mare. Legătura între corp şi schi prin intermediul bocancilor şi legăturilor propriu-zise trebuie să fie cît mai perfectă. Altfel se pierde din efectul transmiterii mişcărilor corpului asupra schiurilor. Tot pentru acelaşi motiv bocancii vor sta permanent cu tocurile pe schiuri, folosind astfel toată suprafaţa posibilă prin care transmitem şi imprimăm schiurilor mişcările corpului. Greutatea va fi egal împărţită şi va cădea deasupra legăturii. Folosirea aşazisului „vorlage" orientarea corpului în faţă şi îndoirea exagerată în faţă a genunchilor, a ieşit din uz în tehnica modernă de competiţie. Această poziţie plasa centrul de greutate înaintea legăturilor prin ridicarea tocurilor de pe schi şi prin mărirea pîrghiei de gradul I, în care vîrful bocancilor şi partea din faţă a schiului era sprijinul, legătura rezistenţa, iar centrul de greutate forţa pîrghiei. Acest „vorlage" nu numai că micşora posibilitatea de transmitere a mişcării corpului asupra schiurilor, dar împiedica executarea unor mişcări rapide a corpului, pentru că diminuînd sprijinul se diminua şi reacţia lui. Şi astăzi reacţia sprijinului în obţinerea unor mişcări rapide ale corpului joacă un rol foarte important. De aceea s-a ajuns la poziţia şi mişcarea verticală a corpului în care centrul de greutate se află deasupra sprijinului ; în acest caz reacţia sprijinului este puternică, în dauna poziţiei avîntate, a mişcărilor longitudinale cu modificări ale bazei de transmitere a comenzilor. In noua concepţie baza rămîne stabilă tot timpul, neavînd oscilaţii longitudinale sau laterale ale centrului de greutate, decît în cadrul strict al poligonului de susţinere. Un alt avantaj al poziţiei şi mişcării verticale faţă de cea avîntată este că ea nu întrerupe alunecarea în timpul virajului şi nu concentrează greutatea corpului într-un singur punct al schiurilor, ceea ce ar avea ca urmare tendinţa de frînare a vitezei de alunecare în acest moment.

Centrul de greutate în mişcare trebuie să cadă vertical, nu prin atîrnare ca la „vorlage". Cu cît o greutate are o suprafaţă de susţinere mai mare cu atît este suportată mai uşor şi în consecinţă forţa de frecare este mai mică. In schi creşte şi prin proiectarea centrului de greutate pe vîrfuri deci prin inerţia lui. In plus, aceste mişcări produc oscilaţii longitudinale.

Deci rămîne stabilit că centrul de greutate se situează permanent deasupra legăturilor şi acţiunea lui se produce prin mişcări verticale, deşi ca poziţie corpul suferă modificări în timpul mişcării. De exemplu orientarea genunchilor spre deal, dar cu un contrabalans al bustului spre vale.

Bazîndu-ne pe acest principiu putem ajunge la execuţia unor mişcări rapide, dinamice, explozive, de care am vorbit mai sus. Schiurile, teoretic vorbind, au o poziţie tot timpul paralelă. In afară de aceasta, foarte eficace din punct de vedere al executării mecanice a virajului cît şi din punct de vedere al vitezei este de a ţine schiurile nu numai paralele, dar şi cît mai apropiate, lipite chiar. Evident, se poate spune că astfel baza se îngustează,

dar însuşi acest fapt constituie un element tehnic al schiorului. S-a crezut pînă nu de mult că stabilitatea este direct proporţională cu depărtarea dintre schiuri. Voi arăta în cîteva cuvinte că acesta este un principiu învechit care nu mai corespunde. In mod cert astăzi se merge pe principiul greutăţii egal repartizate pe ambele schiuri, al mişcărilor verticale şi al diminuării efortului fizic în executarea elementelor tehnice, pentru a crea o rezistenţă cît mai mare. Schiurile depărtate corespundeau principiului greutăţii inegale a balansului lateral de pe un schi pe altul (incompatibil cu vitezele mari). Era un mers din forţă. După preceptele tehnicii noi, nu putem avea schiurile depărtate pentru că în primul rînd greutatea corpului trebuie împărţită în două egal — deci pe două puncte de sprijin — lucru care în mers este greu de realizat.

In mod cert, în schiul de performanţă avem nevoie de mişcări rapide care în general derivă şi se execută prin balans de greutate inegal. Nu putem executa balans (pe un picior) cînd avem schiurile depărtate, cu tendinţa de a sta pe muchii, fiindcă ne-ar trebui un efort în plus şi atenţia încordată pentru a putea reuşi cu aproximaţie. A avea greutatea egal repartizată înseamnă a avea o stabilitate mai bună, o alunecare uniformă şi paralelă a schiurilor, o direcţie sigură, lucru foarte important mai ales în trecerile pe teren accidentat. Schiurile depărtate şi inegal încărcate ar putea avea diferite şocuri care zdruncină echilibrul, stabilitatea şi sînt şi riscante.

Cu schiurile paralele şi aproape lipite greutatea corpului se concentrează pe un singur punct de sprijin. Centrul de greutate patronează şi stăpîneşte fără efort menţinerea schiurilor lipite. Aceasta este în mod fizic uşor de simţit şi orice deviaţie se resimte imediat. De aceea acest procedeu este foarte indicat pentru educarea echilibrului şi stabilităţii. Odată obţinut acest element, folosirea centrului de greutate în scopul schimbării direcţiei (în afară de aportul rotaţiei) este evidentă. Greutatea pe vertical (perpendicular pe pantă) schiurile egal încărcate şi lipite îi obligă pe schiori să lucreze din tot corpul şi nu prin balans lateral de pe un schiu pe celălalt sau prin manevrarea schiurilor neparalele.

In acest caz, suprafaţa portantă fiind mai îngustă şi poligonul de sprijin va fi mai îngust, facilitînd schimbarea direcţiei, iar dacă schiţăm o traiectorie a centrului de greutate în diferite puncte ale acestui poligon, vom obţine după dorinţă tendinţe de deviere a direcţiei schiurilor care ajutate de rotaţie face să se uşureze, să dea fineţe şi precizie virajului. Schiurile lipite fac ca posibilitatea schimbării direcţiei să devină mai sensibilă. In cazul schiurilor depărtate nu numai că drumul centrului de greutate este mai lung, ceea ce dă o execuţie întîrziată, dar greutatea se poate descentra faţă de sprijin provocînd trepidaţii şi revenirea la normal nemaifiind posibilă. Acest fapt are importanţă şi în ceea ce priveşte înlăturarea derapajului, căci unul din motivele derapajului este plasarea incorectă a centrului de greutate în cadrul poligonului de sprijin în raport cu viteza, calitatea terenului şi a zăpezii. Un alt avantaj ar fi acela că în caz de dezechilibru schiorul are o posibilitate cu care să intervină prompt: depărtarea schiurilor ajutată de acţiunea braţelor.

Balansul vertical propriu-zis este mişcarea verticală a corpului, respectiv ridicarea sau coborîrea centrului de greutate pe linie verticală faţă de suprafaţa sa de sprijin. Această suprafaţă este totdeauna în acelaşi plan cu înclinaţia pantei. Cînd panta este înclinată, la fel va fi şi suprafaţa de sprijin; în această situaţie, din profil schiorul apare perpendicular pe pantă.

Balansul vertical provoacă încărcarea şi descărcarea schiurilor, respectiv face ca în cursul efectuării lui presiunea asupra schiurilor să fie mai mare sau mai mică faţă de cea normală. Dacă ne aşezăm pe un cîntar vom observa că atunci cînd stăm liniştiţi presiunea este normală, adică este cea cu care greutatea corpului apasă asupra bazei de sprijin. Dacă vom executa din această poziţie o mişcare de contracţie vom observa că în primul moment al mişcării presiunea scade, apoi va egala pe cea normală, iar spre sfîrşitul mişcării creşte treptat revenind la normal după încetarea mişcării. Dacă urmărim actiunea de jos în sus, iniţial presiunea este normală. Apoi, odată cu începerea mişcării de ridicare aceasta creşte pînă spre sfîrşitul mişcării, cînd scade pînă la normal; la terminarea mişcării scade un moment sub normal, pentru ca apoi să revină.

Acest fenomen biomecanic este foarte important în tehnica schiului. Folosit în mod just el dă posibilitatea perfecționării tehnicii virajului și a trecerii denivelărilor de teren.

Schiorul are posibilitatea să micșoreze amplitudinea acestei mișcări a corpului, apropiind astfel efectul balansului de timpul I inițial. Nu în orice viraj avem nevoie de descărcare prea mare sau presiune prea mare ; în unele avem nevoie mai mult de o mișcare mai rapidă decît de una lentă, după cum virajul este mai strîns sau mai larg, și bineînțeles și în raport de viteză, căci o mișcare explozivă poate face un viraj scurt menținînd viteza. Schiorul întîmpină dificultate atunci cînd exersează însușirea corectă a formelor balansului raportate la diferite situații. Aceste subtilități se pot percepe numai printr-un exercițiu continuu și conștient și nicidecum cu grabă și dorința de a obține rezultate imediate.

Dozarea acestui balans vertical este posibilă prin ceea ce am putea numi blocaj vertical — regulator al presiunii și vitezei de execuție după necesitate. Prin blocajul vertical putem micșora amplitudinea mișcărilor verticale a centrului de greutate mărind sau moderînd efectul acestei mișcări. De pildă, cînd centrul de greutate are un „joc" de la punctul cel mai înalt posibil pînă la cel mai jos posibil, avem un balans total, complet, normal relaxat. Dacă însă schiorul oprește mișcarea înainte de a ajunge pînă jos balansul este mai scurt și deci efectul terminării lui se va produce mai devreme. În felul acesta se dozează lungimea balansului, deci timpul de execuție și obținerea efectului său în timp. Putem însă doza și intensitatea efectului balansului schimbînd raportul între supra și subpresiune față de presiunea normală. Dacă schiorul pornește de sus în jos în mod relaxat vom avea o anumită situație, iar cînd mișcarea aceasta este frînată de o rezistență musculară, o rezistență în genul celei produse de un arc spiral care cedează progresiv, vom avea altă situație. În definitivarea balansului intervine viteza de execuție. Cu cît balansul este început mai rapid și energic față de o oprire a lui, cu atît efectul exploziv al acestuia va fi mai prompt. Viteza mai mare de execuție mărește și micșorează în momentele respective supra și subpresiunea. Toate aceste noțiuni, amplitudinea balansului, intensitatea și viteza lui de execuție sînt dozate și puse în valoare prin așa-zisul blocaj vertical. Combinarea acestor elemente într-un anumit raport este condiționată de felul virajului, de viteza de înaintare, de calitatea zăpezii (tare sau mai puțin tare), de raza virajului etc. Nu trebuie să avem mișcări șablon pentru orice condiții ; schiorul trebuie obișnuit să seziseze condițiile pentru a putea aplica posibilitățile sale variate. La perfectarea tehnicii unui schior, acești factori trebuie dozați în anumite proporții raportate la particularitățile individuale ale acestuia : lungimea segmentelor, greutate, viteza de reacție, suplețe, etc. În această privință, un schior înalt, cu segmente lungi, rigid și greoi, nu poate executa un balans lung și exploziv. De aceea, poziția sa inițială va avea centrul de greutate ceva mai coborît, fiind o poziție mai avantajoasă decît una prea înaltă. În acest caz va avea o amplitudine mai mică, un blocaj mai energic în comparație cu un schior mai mic, suplu, rapid și ușor. De asemenea, pentru efectuarea virajului se poate folosi depresiunea care se produce în primul moment al balansului de sus în jos (ghemuirii), sau în ultimul moment al balansului de jos în sus ; ele se pot combina după nevoie.

Rotația

Alături de balansul vertical, rotația este un alt element de bază al tehnicii schiului alpin. Funcția rotației este aceea de a determina schimbarea direcției schiurilor și totodată raza virajului. În tehnica schiului de competiție rotația nu este o mișcare liberă a trunchiului într-o parte și alta. Ca și la balansul vertical, componentele rotației sînt durata și intensitatea, coordonate de viteza de execuție a rotației și dozate prin blocaj. Aici însă este vorba de un blocaj orizontal față de cel vertical de care am vorbit mai sus. Să vedem deci care este acțiunea rotației, momentul declanșării ei și axul rotației.

Stînd în picioare și executînd o răsucire relaxată de trunchi vom observa că aceasta nu are decît o influență foarte mică asupra bazei de susținere a picioarelor (deși această bază este mai mică decît aceea cu schiurile în picioare). Dacă însă acestei mișcări îi opunem o rezistență printr-o încordare elastică a mușchilor

chilor, efectul se resimte imediat. Nu este vorba de o contractare rigidă ci de o „încordare elastică" care creşte progresiv, cu alte cuvinte, la început rezistenţa opusă mişcării este mai mică, datorită faptului că schiurile sînt prinse în momentul descărcării iar apoi rezistenţa creşte compensînd suprapresiunea schiurilor şi definitivînd virajul. Odată ce am obţinut direcţia dorită, acţiunea rotaţiei încetează, eliberînd de sarcină musculatura şi obţinînd astfel o ţinută relaxată fără a influenţa asupra direcţiei schiurilor.

Deci rotaţia este o mişcare pe orizontală, pornită din trunchi şi umeri, care prin blocaj se transmite părţii inferioare a corpului şi schiurilor. Fără blocaj, rotaţia înseamnă doar o rotire izolată a trunchiului care nu ar avea decît efectul unui ambreiaj care patinează.

Dacă avem de executat două sau mai multe viraje consecutive, în ceea ce priveşte rotaţia, trebuie arătat că trecerea de la un viraj la altul se face în momentul cînd terminînd rotaţia într-un sens ne pregătim pentru a o începe în sens contrar, respectiv dreapta şi stînga. Cu alte cuvinte, trebuie atins acel moment de relaxare între două momente de acţiune, ca în cazul volanului de maşină care, după cum se ştie, la schimbarea sensului are o porţiune de rotire liberă (un „joc" liber). Această mişcare de rotaţie ar putea fi asemănată mai bine cu mişcarea cosaşului, dar să ne imaginăm că el face această mişcare consecutiv, în ambele părţi. El porneşte executînd o contramişcare relaxată iar apoi, printr-un blocaj, apăsînd pe coasă nu numai cu braţele ci cu tot trunchiul, face mişcarea de tăiere. Şi schiorul face o uşoară contramişcare la primul viraj, pentru crearea elanului mişcării de rotaţie, iar apoi sfîrşitul unei ocoliri este folosit ca pregătire pentru următorul viraj. În acest caz se spune că schiorul a intrat în ritm. Dacă şi cosaşul ar face mişcarea în ambele sensuri ar proceda la fel. Rotaţia se va declanşa ceva mai înainte de momentul cînd pe plan vertical se naşte descărcarea schiurilor datorită balansului. Rotaţia trebuie să prindă la timp acest moment cînd schiurile sînt descărcate. Numai o rotaţie astfel executată profită de un efect maxim, căci cuplează şi sincronizează mişcările de declanşare ale virajului şi apoi dozează virajul după necesitate printr-un blocaj mai puternic sau mai slab, în concordanţă cu durata şi viteza de execuţie a mişcărilor.

Din cele arătate mai sus reiese o deosebire clară între ceea ce am numit rotaţie şi simpla torsiune (rotire) a trunchiului. Este bine să nu confundăm deci rotirea cu rotaţia.

O altă deosebire între rotaţie şi rotire se poate vedea atunci cînd vorbim despre axul rotaţiei şi axul rotirii.

În momentul în care dorim să executăm rotaţia, vom stabili ca ax al acestei mişcări linia imaginară ce trece prin marginea umărului, şoldului şi gleznei interioare virajului, rotaţia fiind pornită din partea exterioară. Deci dacă dorim să efectuăm un viraj spre stînga, umărul, şoldul, genunchiul şi glezna din partea stîngă vor forma axul în jurul căruia se porneşte rotaţia cu umărul şi şoldul drept. Acest ax rămîne stabil atît timp cît durează rotaţia fără ca partea socotită ca ax să se retragă pe măsură ce partea cealaltă înaintează. Retragerea uneia dintre părţi în timp ce cealaltă înaintează s-ar putea întîmpla cînd axul ar fi coloana vertebrală ca în cazul rotirii. Deci la rotire axul este format de coloana vertebrală : cînd o parte merge înainte cealaltă se retrage ; la rotaţie axul funcţionează ca la o balama iar la rotire ca la o elice.

De ce axul la rotaţie trebuie să fie la o extremitate, ca la o balama ?

Descărcarea schiurilor produsă de balansul vertical nu este o descărcare totală ; ea poate merge uneori pînă aproape de limită, dar acestea sînt cazuri rare, cînd viteza este redusă şi rezistenţa zăpezii mare.

Cu cît viteza de alunecare este mai mare, avem nevoie de o descărcare a schiurilor mai mică ; la fel cînd zăpada este mai tare sau mai uşoară. Dimpotrivă descărcarea va fi mai mare în situaţii inverse ; toate acestea cînd rotaţia funcţionează normal, cu eficacitate. Deci această descărcare este variată după situaţie. Cînd am vorbit de rotaţie s-a arătat că şi ea poate fi intensă sau mai puţin intensă, după cum este cazul. Schiorul trebuie să aprecieze anticipat fiecare ocolire şi să comande dozajul între rotaţie şi balans pentru ca mecanic şi din punct de vedere al eficacităţii rezultatul să fie optim. Exerciţiul intens şi antrenamentul conştient pot perfecta această sincronizare ideală între balans şi rotaţie.

Dacă acest lucru se realizează mai greu trebuie ştiut că se poate obţine totuşi un viraj mai puţin echilibrat, acţionînd rotaţia şi balansul prin compensaţie. Cei mai mulţi dintre schiorii noştri procedează astfel deşi nu este metoda cea mai perfectă : atunci cînd balansul este slab introduc o rotaţie mai puternică, iar cînd descărcarea este prea mare uzează mai puţin de rotaţie. Din păcate schiorii noştri se încadrează în ultimul fel de execuţie. Dacă am avea de ales — lăsînd la o parte dozarea perfectă — se recomandă mai de grabă să întărim rolul rotaţiei decît să uzăm de o descărcare exagerată a schiurilor, care face să se piardă contactul cu zăpada în timpul alunecării.

Tot în legătură cu problema balansului şi rotaţiei, o condiţie importantă este aceea că atît balansul cît şi rotaţia să se găsească în mişcare pe traiectoria lor, tot timpul cît schiurile efectuează virajul ; cînd virajul s-a terminat, balansul încetează iar rotaţia se stinge, bustul menţinînd poziţia ca pregătire pentru noul viraj. Numai după terminarea virajului bustul revine la poziţia normală.

Poziţia normală a bustului este în funcţie de linia şoldurilor şi a umerilor. În coborîrea directă este uşor de înţeles că linia umerilor şi şoldurilor va întretăia direcţia longitudinală a schiurilor de unde reies două unghiuri egale. Vorbind însă despre poziţia de coborîre oblică sau de poziţia iniţială pentru viraj, linia şoldurilor şi umerilor poate avea şi alt plan decît cel arătat. Este indicat ca şi pentru viraj să păstrăm aceleaşi planuri (în cadrul unei staturi naturale) dar nu este o greşeală dacă schiorul îşi ţine ca poziţie statică linia şoldurilor şi umerilor în afară. Cu alte cuvinte, stînd oblic pe pantă unghiul dinspre vale să fie mai mare decît cel dinspre deal, avînd ca poziţie ceea ce numim umăr fals. Dar nu asta-i totul pentru a executa un viraj cu „umăr fals". Mai întîi să vedem rotaţia normală a bustului din această poziţie. Schiorul execută relaxat o îndreptare a bustului spre linia schiurilor pînă la perpendicular, deci o mişcare în sens contrar rotaţiei cînd genunchii se îndreaptă — apoi execută rotaţia normală — cînd genunchii continuă orientarea pe traiectoria virajului. Cînd rotaţia trebuie să înceteze, se schimbă relaxat sensul mişcării bustului şi se obţine poziţia iniţială pentru alt viraj. Acest sistem este avantajos pentru că măreşte prin contramişcare elanul rotaţiei propriuzise.

În cazul execuţiei cu „umăr fals" linia umerilor şi a şoldurilor nu se mai menţine pe acelaşi plan, ci lucrează în sens contrar : şoldurile şi genunchii pe de o parte şi umerii pe de altă parte. Ca poziţie, faţă de linia longitudinală a schiurilor, linia şoldurilor este axată pe poziţia genunchilor şi a schiurilor, pe cînd umerii cad mult în afară, formînd un unghi minim înspre interiorul unui viraj şi maxim înspre exterior. Execuţia face ca la fiecare viraj linia umerilor să se încrucişeze cu cea a şoldurilor, iar cînd genunchii şi şoldurile se orientează într-un sens, pieptul şi umerii să alunece în sens opus, formîndu-se astfel un cuplu de forţe pe care se bazează efectuarea virajului. Aici nu avem propriuzis o rotaţie, căci axul mişcării pieptului este mijlocul acestuia (coloana vertebrală). Cu alte cuvinte, mişcarea bustului apare ca o mişcare în sens invers rotaţiei, cînd şi bastonarea poate fi făcută cu braţul exterior. Acest fel de ocolire nu trebuie automatizat, rămînînd doar ca element folosit în caz de forţă majoră, cînd din anumite motive s-a întîrziat intrarea în viraj şi rotaţia normală.

Trecerea liniei pantei — ridicarea la poziţia perpendicular pe pantă. Pentru a menţine o direcţie de coborîre oblică, schiorul adoptă o poziţie în care principalul este menţinerea schiurilor pe muchii. Pentru punerea schiurilor pe muchii se orientează genunchii spre deal, iar pentru a menţine echilibrul pe legături bustul se orientează spre vale, etc. Cam aceasta este, în puţine cuvinte poziţia în care schiorul se apropie de sfîrşitul virajului. Din această poziţie se începe efectuarea unui nou viraj.

O simplă ridicare a schiorului la verticală are ca efect îndreptarea genunchilor şi un început de derapaj lateral. Muchia dinspre vale nu calcă încă pe zăpadă. Cînd schiorul se hotărăşte să ocolească, schimbă brusc muchiile dinspre vale, dintr-o parte într-alta, executînd bineînţeles şi celelalte mişcări. Această trecere bruscă a muchiilor ne dă un viraj smucit, derapat şi asimetric.

Corect, anularea poziţiei de coborîre oblică, pentru a putea începe un nou viraj, trebuie să se facă treptat, progresiv. Or, în acest caz, ridicarea verticală nu mai corespunde. Din poziţia

de coborîre oblică, începînd a se ridica genunchii, schiorul se îndreaptă, îndreptînd şi muchiile schiurilor. Nu trebuie să existe nici un moment de oprire aici, căci corpul în loc să-l ridicăm spre verticală îl ridicăm spre perpendiculara pantei. Chiar în momentul cînd corpul este drept, trebuie să se afle la perpendiculară cînd, ca o consecinţă, schiurile calcă un moment pe lat şi se orientează apoi în partea opusă. Atît mişcarea corpului cît şi a muchiilor de la început pînă la sfîrşit sînt continue şi acţionează unitar. Se începe ridicarea corpului spre perpendiculară, schiurile au tendinţa (şi chiar se întîmplă la o execuţie fină) să alunece spre vale, spre direcţia pantei ; obţinîndu-se astfel foarte simplu — ceea ce e mai greu : începutul virajului. De aici este de ajuns să aplicăm puţină rotaţie şi să adaptăm prin balans poziţia de coborîre oblică. Deci anularea poziţiei de coborîre oblică se face ridicîndu-ne la perpendiculară — nu la verticală — care permite să se înceapă favorabil şi eficace virajul, fără derapaj şi dezechilibru. Acest fapt corespunde perfect principiului greutăţii egale şi paralelismului sau mai bine zis, numai astfel putem executa virajul menţinînd greutatea egală şi schiurile perfect paralele.

Este bine de menţionat că balansul aşa-zis vertical este condiţionat în viraj de această direcţie perpendiculară a mişcării corpului. Chiar şi atunci cînd ne aflăm pe perpendiculară acest moment corespunde exact cu terminarea anulării poziţiei avute şi începutul balansului de sus-jos — ghemuirea — prin care adoptăm şi poziţia corespunzătoare noului viraj.

Pînă la perpendiculară mişcarea este relaxată şi are ca efect scoaterea schiurilor din direcţia oblică, aducîndu-le aproape la linia pantei, cînd începe momentul de acţiune care nu lasă schiurile să alunece pe direcţia pantei, ci le orientează pe o nouă direcţie oblică.

În ansamblu, există o singură mişcare pentru tot virajul, care se compune, după cum am arătat, dintr-un început relaxat şi un finiş energic. Între ele există un moment important, acela care favorizează crearea elementului exploziv al mişcării, care vizează un viraj mai rapid şi mai scurt, mai lent sau mai larg. În înlănţuirea mai multor viraje, sfîrşitul unuia corespunde cu relaxarea, iar corpul fiind în continuă mişcare, această relaxare corespunde exact cu începutul celuilalt viraj.

La un viraj de oprire corpul nu se poate ridica decît după oprire căci trebuie să stingem virajul pînă la oprire. La un viraj determinat, cînd vrem să continuăm direcţia obţinută, corpul se ridică dar numai atît cît mai menţine încă schiurile pe muchii, deci se ridică pe verticală, nu pe perpendiculară.

Cu alte cuvinte, ridicarea pe perpendiculară provoacă singură devierea direcţiei spre vale (spre linia pantei), element indispensabil tehnicii moderne a virajelor.

Lucrul braţelor. Lucrul braţelor şi-a consacrat importanţa în ultima ediţie a Jocurilor Olimpice de iarnă. Dacă şi înainte braţele schiţau mişcarea ajutînd ocolirea în condiţiile unei curse grele de slalom sau coborîre, unde precizia este şi mai mult stînjenită, mişcarea braţelor are un rol foarte serios nu numai servind echilibrul sau prin bastonarea în slalom unde oscilaţiile de viteză sînt frecvente, ci mai mult, braţele au un rol tehnic. Astfel, energia cu care punctează bastonul interior, comandă însuşi virajul mai energic sau mai puţin energic ; aceeaşi influenţă o are şi viteza de execuţie a punctării. În esenţă, rolul braţului este acela de a puncta la timp şi precis pentru executarea unui viraj prompt şi precis.

Am vorbit de „schiatul cu corpul" şi vreau să arăt ce funcţie tehnică importantă au braţele în realizarea ocolirii. S-a văzut la rotaţie care este axul acesteia. Aici intervine forţa dată de acţiunea braţului, căci prin punctarea cu bastonul (dar nu formală) se precizează ca loc şi ca timp începutul energic al rotaţiei. Mai mult, prin sprijinul pe care-l produce se precizează şi se formează axul rotaţiei. Aceasta este exact ca şi cum am încerca să executăm — fără schiuri — o rotaţie. La început, fără să avem nici un sprijin din partea braţelor ; natural că nu trebuie să facem o mişcare bruscă sau să împingem din picioare ; dar dacă am sta pe un disc care se învîrteşte în jurul axei sale ? Situaţia e şi mai grea ; dar dacă facem o săritură în aer şi după ce am sărit vrem să facem o rotaţie ? E şi mai greu pentru că lipseşte sprijinul real. Ba mai mult încă, la rotaţie am arătat că axul nu este coloana vertebrală ci o linie externă.

Acum să luăm cazuri concrete. Stînd în picioare şi apucînd un obiect cu un braţ este uşor să facem o rotaţie tră-

gînd în acelaşi timp de acel obiect fix? Sper că nu este nevoie să mai explicăm. Sau dacă avem un ax cu două roţi şi împiedicăm una dintre ele, cealaltă se învîrteşte în jurul ei, deoarece prima formează axul iar cealaltă parte oscilează.

Cam la fel stau lucrurile şi cu punctarea pe care o execută braţul. Partea exterioară a corpului dinspre braţul care punctează formează axul, iar cealaltă, partea oscilantă.

Dar schiorul este în mers şi punctarea ţine doar o clipă. După punctarea care declanşează rotaţia, braţul se înscrie într-o mişcare spre interiorul corpului şi în jos, mişcare care formează un sprijin eficace continuării rotaţiei pînă la sfîrşit. Acest sprijin este explicat prin faptul că braţul interior face după punctare o mişcare contrară ca sens rotaţiei, care se încadrează perfect în ansamblul mişcării corpului şi rotaţiei.

În timp ce braţul interior punctează şi execută mişcarea arătată, celălalt braţ se încadrează în sensul rotaţiei. Fără a intra în tehnica execuţiei diferitelor feluri de punctare şi bastonare, accentuez încă odată asupra felului activ şi energic în care trebuie să lucreze braţele.

În concursurile mai grele braţele sînt solicitate şi mai mult şi trebuie just folosite.

Cam acestea ar fi problemele esenţiale ale tehnicii moderne a schiului alpin de competiţie şi consider că aplicarea lor în procesul de instruire şi antrenament va aduce o însemnată contribuţie la dezvoltarea schiului nostru alpin pînă la o valoare internaţională.

La Paris, voleiul și-a cucerit definitiv consacrarea

Campionatele mondiale de volei s-au bucurat de un succes excepțional, deși în acest an Jocurile Olimpice au răpit întreaga atenție a lumii sportive, multe întreceri sportive de mari proporții trecînd oarecum în umbră.

Campionatele mondiale de volei din acest an au însemnat consacrarea acestei discipline și mai mult decît atît, voleiul a reușit să se impună într-atît, încît s-a pus din nou, și cu tărie, problema introducerii acestui sport printre celelalte sporturi olimpice. De aceea, consider că pentru volei anul olimpic a fost binevenit. S-ar putea spune că voleiul a bătut cu tărie la poarta olimpică, a fost auzit de toată lumea și mai rămîne doar, ca acum la Melbourne, să se hotărască introducerea lui pentru viitoarele Jocuri Olimpice de la Roma. La ședința C.I.O. care va avea loc la Melbourne, președintele Comitetului Olimpic Român, Alexandru Șiperco, va ridica tocmai această problemă.

Considerat pînă nu demult ca un sport de plajă, voleiul a făcut în ultimul timp o ascensiune cum nici un alt sport nu a reușit-o, cucerind mase largi de practicanți, cucerind publicul, presa și marile personalități sportive și totodată dreptul de a sta alături de celelalte sporturi olimpice ca atletismul, natația, boxul, canotajul, etc.

La această pătrundere a voleiului pe scena sportivă a lumii au contribuit în primul rînd mijloacele lui simple de manifestare dar spectaculoase și faptul că fiecare spectator al unui joc de volei se simte capabil să-l practice. În aceasta cred că stă succesul lui.

La Paris, la campionatele mondiale au luat parte echipe din Europa, din cele două Americi și din Asia. Voleiul a răzbit pînă departe, federațiile naționale s-au înmulțit, iar Federația Internațională de Volei trebuie să-și pună cu grabă la punct hîrtiile pentru a putea afla cîți jucători de volei legitimați se află în această imensitate de teritoriu a tuturor continentelor. Sigur că statistica nu va putea fi ținută niciodată cu exactitate la zi.

Dacă din punct de vedere cantitativ s-au făcut aceste progrese, lucru evident pentru oricine, creșterea calitativă poate fi și ea apreciată în aceeași măsură. Explicarea acestui fapt este în bună parte obiectul rîndurilor de față. La Paris ne-a fost dat să urmărim 24 echipe masculine și 17 echipe feminine ; datorită acestei participări numeroase ne-am putut face o idee asupra valorii voleiului în general. O spunem fără nici o reținere, a fost competiția internațională cea mai valoroasă de pînă acum, atît la băieți cît și la fete prezentîndu-se în întrecere cîte cinci echipe cu un nivel tehnic excepțional. Au impresionat îndeosebi formațiile R. Cehoslovace, R. P. Române, U.R.S.S., R. P. Bulgare și R. P. Polone.

Valoarea aceasta ridicată și totodată echilibrul de forțe care a existat au determinat și o spectaculoasă desfășurare a întrecerilor.

La jocurile care au durat mai mult de 2 ore (de pildă întîlnirea dintre voleibaliștii noștri și cei din Statele Unite, care a durat 2 ore și 48 min), spectatorii au putut urmări toată gama execuțiilor tehnice, să aprofundeze ca la un curs tactica de joc cea mai variată. Tocmai acestui lucru i se datorește interesul mare manifestat de publicul parizian, care a umplut pînă la refuz sălile.

Problema arbitrajului a fost discutată în repetate rînduri în timpul competiției, presa etichetînd-o cu diferite calificative. Părerea mea este că, în general, arbitrajul a fost satisfăcător și mai mult, aș putea spune că a fost vorba de o unitate de concepție. Desigur că au existat și exagerări într-o direcție sau alta.

Astfel, dacă polonezii au exagerat fluierînd orice greşeală cît de mică, fără nici o semnificaţie pentru desfăşurarea jocului ; americanii, în special cei din sud, au fost extrem de largi în interpretare.

Tocmai de aceea, în şedinţele tehnice care s-au ţinut cu prilejul campionatelor, s-au făcut unele propuneri chiar în legătură cu schimbarea regulilor de joc pentru a i se mări spectaculozitatea. Le voi înşira doar, pentru că este vorba numai de propuneri, unele dintre ele fiind de-a dreptul îndrăzneţe : permiterea trecerii mîinilor la blocaj peste plasă, desfiinţarea liniei de centru, limitarea numărului schimbărilor de jucători în cursul unui set, micşorarea numărului timpilor de odihnă.

Desigur că în cursul evoluţiei voleiului se vor ridica şi alte probleme şi probabil că vor fi necesare modificări. Prin însuşi spiritul lui, jocul va determina aceasta.

Ceea ce a caracterizat arbitrajul la această ediţie a campionatelor mondiale de volei a fost sancţionarea severă a jocului la fileu şi o mai largă apreciere a jocului în apărare, în special a preluărilor în poziţii grele de joc. Este vorba deci de un arbitraj interpretativ, cu scopul de a echilibra raportul dintre atac şi apărare.

Odată cu acestea am ajuns la problemele de tehnică şi tactică pe care le-a pus în lumină marea competiţie organizată în capitala Franţei.

Cu ce elemente îmbunătăţite în mod vizibil s-au prezentat echipele la Paris ?

În primul rînd preluările, primirea şi pasarea mingii, îndeosebi la mingile puternice (servicii, lovitură de atac). Procentajul greşelilor de tehnică a fost mult mai redus decît în celelalte mari competiţii, vorbind în general despre toate echipele, ceea ce a arătat o îndelungă şi atentă pregătire a jucătorilor precum şi tendinţa generală de a lovi mingea prin amortizarea loviturii din articulaţia mîinii, în detrimentul loviri ei cu articulaţia mîinii blocate.

În ceea ce priveşte plonjonul, element atît de important în voleiul modern deoarece rezolvă cu succes situaţii grele de joc, create de varietatea posibilităţilor tehnice şi tactice de atac, este vizibil în ultimul timp că se preferă plonjonul în faţă în detrimentul aceluia pe spate.

În privinţa serviciului — punerea mingii în joc — pe lîngă serviciile roată şi de sus din faţă în forţă, s-a utilizat de către echipa S.U.A. serviciul cu pumnul. Acest serviciu se execută lovind mingea în jumătatea dinspre cel care o pune în joc fără a i se imprima nici un efect. Din acest motiv mingea cade aproape pe verticală imediat după trecerea plasei, fapt care necesită un studiu biomecanic serios din partea antrenorilor.

Această cădere bruscă a mingii pune problema unei bune mişcări în teren şi a unei tehnici avansate de preluare. Acest gen de serviciu a pus în dificultate multe echipe, fie chiar şi dintre acelea care practică un volei avansat. În orice caz, trebuie reţinut faptul că serviciul nu a însemnat numai punerea mingii în joc, ci şi un mijloc de atac.

Cît priveşte atacul, care în primele zile ale întrecerii s-a executat numai în forţă, dat fiind diferenţa de valoare a echipelor în serii, a căpătat odată cu desfăşurarea finalelor o varietate pe care nu ne-am fi închipuit-o. A fost întrebuinţată o întreagă gamă de la loviturile liftate, plasate, ajungîndu-se la cele puternice. Lucrul acesta a demonstrat tocmai maturitatea unui mare număr de jucători şi a făcut spectaculoasă competiţia.

După modul în care au folosit atacul, au fost 3 categorii de echipe : echipe cu lovituri de atac în forţă, echipe cu lovituri de atac liftate şi echipe cu lovituri de atac combinat (în forţă şi liftate, prin alternanţă).

De remarcat că echipele ţării noastre au întrebuinţat cel de al 3-lea sistem de joc, care s-a dovedit a fi complet şi care a scos echipele noastre din multe situaţii dificile, tranşînd întrecerea în favoarea noastră.

Acest sistem de joc este preferabil datorită consumului mai redus de energie nervoasă şi musculară şi a posibilităţii de a scoate adversarul din dispozitivul de apărare ales, punînd în fiece moment o nouă problemă de tactică.

Pentru modul deosebit în care s-a folosit acest sistem de joc, care constituie o tactică bine definită a echipelor noastre, presa şi tehnicienii celorlalte ţări participante ne-au adus elogii.

Constatîndu-se că executarea loviturii de atac din pasă directă este riscantă, s-a tras în special din pasa a 2-a, cu intrarea unui jucător din linia a 2-a.

În schimb au fost efectuate atacuri prin surprindere, pase din săritură cu fente, schimburi de locuri, etc.

Blocajul, care a fost una din „armele" determinante ale victoriilor, s-a executat destul de rar în 3, frecvent în 2. Au excelat în executarea eficace a blocajului — şi poate aceasta a fost surpriza — jucătorii noştri, apoi voleibaliştii sovietici.

O problemă importantă este aceea a mişcării în teren. S-a făcut remarcată tendinţa multor echipe de a căuta mijloacele cele mai potrivite pentru a acoperi terenul cît mai bine. O bună mişcare în teren este cheia apărării. Mişcarea în teren făcută în mod raţional scuteşte jucătorii de eforturi inutile (pentru executarea plonjoanelor, de pildă) şi pune echipa proprie în bune condiţii de atac. Se pare că perfecţionarea mişcării în teren este aceea care va rezolva cu succes dezechilibrul existent în momentul de faţă între atac şi apărare. Maeştri în această privinţă s-au arătat jucătorii din echipele R. Cehoslovace şi R. P. Romîne. În general, trebuie să arăt că s-a făcut un însemnat progres tactic, ilustrat printr-o maturitate deosebită, prin folosirea unei tactici potrivite ţinînd seama de cea a echipei adverse, mai ales după sistemul de aşezare a celor 3 jucători din linia a 2-a. Ca sisteme de apărare s-au folosit jucătorii din linia a 2-a, fie cu centrul 2 în faţă, fie cu centrul 2 retras, cu toţi trei jucătorii pe aceeaşi linie, aşezaţi în semicerc.

Echipa noastră masculină a întrebuinţat îndeosebi acest ultim sistem care se pare a fi cel mai corespunzător actualelor cerinţe ale voleibalului modern. De bună seamnă că aceste dispozitive se schimbau de la joc la joc, sau chiar în timpul aceluiaşi joc, ţinînd seama de tactica şi specificul jocului echipei adverse.

Au mai existat, este adevărat, echipe cu un joc simplist (Israel, Cuba, R. F. Germană), dar cred că lucrul acesta se datoreşte tocmai faptului că nu au existat contacte în acest sport între toate ţările lumii. Campionatele mondiale au adus din acest punct de vedere o mare contribuţie.

Acestea sînt cîteva din observaţiile mai însemnate pe care le-am făcut cu prilejul acestor întreceri. Desigur, mai trebuie discutat şi despre formula competiţiei, care s-a dovedit extrem de obositoare şi tocmai de aceea pentru viitor trebuie căutată una mai echitabilă. Eventual să se dispute în prealabil jocuri eliminatorii.

După cum se ştie, sportivii noştri au realizat cu prilejul acestor campionate cea mai bună performanţă a lor. Cele două locuri II au însemnat un mare succes. Din echipele noastre s-au evidenţiat mai multe elemente, elogiate în presă, acordîndu-li-se calificativul de cei mai buni din lume. Lucrul acesta reprezintă foarte mult, dar creează totodată obligaţia unei munci şi mai serioase.

Şi să nu uităm nici o clipă că voleiul poate deveni în anul 1960 sport olimpic.

ALEXANDRU GRUIA
conducătorul delegaţiei la campionatele mondiale de volei

Discuții

Problema orelor de educație fizică în școlile mixte

Prof. ELIZA A. NEDELCOVICI
Școala medie mixtă nr. 27 București

Hotărîrea luată de Ministerul Învățămîntului de a înființa începînd cu anul școlar 1956—1957 clase mixte, a pus în fața tuturor cadrelor didactice noi probleme în ceea ce privește procesul instructiv-educativ al elevilor. Scopul înființării claselor mixte și motivele care au dus la înfăptuirea acestui lucru, sînt clare pentru fiecare: sarcina de cea mai mare importanță este educarea copiilor, dezvoltarea personalității lor, formarea ideilor și convingerilor lor și dezvoltarea și stimularea tuturor aptitudinilor pe care le au.

Este de la sine înțeles că înființarea claselor mixte a pus în fața profesorilor problema educației comune a băieților și fetelor, problemă extrem de grea, cunoscute fiind particularitățile fizice și psihice ale copiilor, la această vîrstă.

Desigur că dacă profesorilor de la celelalte discipline li se pare greu de rezolvat problema educației și instrucției din cauza particularităților psihice ale elevilor în această perioadă de dezvoltare a lor, ea apare și mai dificilă pentru profesorii de educație fizică, care la întocmirea lecțiilor trebuie să țină seama tocmai de particularitățile fizice și fiziologice ale elevilor, mai ales că în această perioadă de creștere, atît băieții, cît și fetele, prezintă deosebiri caracteristice în dezvoltarea calităților și deprinderilor fizice.

Într-adevăr în școlile mixte, problema educației, a disciplinei, a ordinei prezintă noi aspecte care nu pot fi soluționate decît printr-o nouă organizare a muncii și prin noi metode de predare.

Problemele noi care se ivesc în procesul de educație-instrucție în lecțiile de educație fizică pot fi soluționate prin:

1. O nouă organizare a muncii în așa fel ca ea să rezolve instruirea atît a băieților cît și a fetelor, respectînd particularitățile fizice.

2. Folosirea celei mai bune metode de predare și găsirea celor mai adecvate mijloace care să rezolve sarcina principală a educației fizice: dezvoltarea multilaterală.

3. Imprimarea unei discipline perfecte, atît în orele de clasă, colectiv și recreații.

4. Educarea unei atitudini noi în comportarea unora față de ceilalți.

1. Noua organizare a muncii trebuie să cuprindă în afară de o judicioasă planificare a orelor în colectiv, pe secții separate, măsuri imediate pentru rezolvarea ținerii lecțiilor în cele mai bune condiții.

O primă greutate ce o prezintă orele de educație fizică la clasele mixte este echiparea elevilor pentru oră: profesorul are datoria de a-i convinge pe elevi de necesitatea costumului de sport, de a indica costumul respectiv, care este bine să fie același pentru băieți cît și pentru fete, de a indica locul unde să se echipeze unii și unde ceilalți, de a controla dacă măsurile luate sînt respectate și de a lua măsuri în consecință.

Atît la clasele mici (V—VII) cît și la mediu (VIII—X) este indicat ca echiparea elevilor să se facă în locuri separate, însă condițiile actuale din școli nu permit încă acest lucru. La școala unde funcționez am rezolvat această problemă astfel: băieții se echipează în clasă iar fetele în sala de gimnastică, atît la începutul cît și la sfîrșitul orelor, totdeauna sub supravegherea mea. În permanență insist asupra laturii educative, arătînd atitudinea și comportarea pe care trebuie să o aibă unii față de alții în asemenea situații.

Echiparea elevilor este o problemă grea în şcolile mixte, dar rezolvarea ei de la început asigură, în parte, buna desfăşurare a lecţiilor.

Atît în clasele mici cît şi la mediu ora comună pare la început imposibil de condus, din cauza dificultăţilor create de băieţi : lăsaţi împreună (în coloană sau şir) cei mici fac năzbîtii, cei mai mari comentează sau fac obrăznicii ; aşezaţi în faţa fetelor în coloană de gimnastică se asociază şi provoacă dezordine ; lăsaţi în spatele coloanei nu lucrează şi se distrează.

De la început am rezolvat acest lucru intercalînd băieţii cu fetele şi aşezîndu-i după înălţime. Acest procedeu a făcut ca băieţii să fie foarte bine supravegheaţi şi să lucreze întotdeauna conştiincios.

2. Preocuparea principală a profesorilor este îndreptată însă spre felul alcătuirii lecţiilor şi spre metodele de predare. Problemele care frămîntă pe profesori în alcătuirea lecţiilor la clasele mixte sînt următoarele :

— conţinutul lecţiilor şi exerciţiile întrebuinţate trebuie să fie aceleaşi şi pentru fete şi pentru băieţi sau trebuie să difere ?

— sarcinile lecţiilor pot fi rezolvate în aceeaşi oră şi de unii şi de alţii sau este necesar ca acestea să fie diferite ?

— lecţia trebuie să fie la nivelul celor pregătiţi, care au deprinderi formate (în general băieţii), sau la nivelul celor care nu le au (în general fetele) ?

Într-adevăr, problema alcătuirii lecţiilor pare foarte grea privită din punctul de vedere al deosebirilor fizice şi psihologice care există la această vîrstă ; în realitate însă, pe lîngă aceste deosebiri naturale, se mai adaugă o diferenţiere categorică între unii şi alţii :

a) nivelul de cunoştinţe al băieţilor faţă de fete este superior ;

b) pregătirea fizică a băieţilor este mult mai bună decît a fetelor, începînd cu clasa a VII-a ;

c) preocuparea şi interesul pentru activitatea sportivă şi pentru obţinerea de rezultate este mai mare la băieţi.

Clasele mixte, pe lîngă problemele educative şi de disciplină ridică în faţa profesorilor toate aceste realităţi.

Pot fi ele rezolvate ? Se pot alcătui lecţii care să rezolve scopul şi sarcinile educaţiei fizice în clasele mixte ? Se pot alcătui lecţii şi obţine rezultate în clasele în care există diferenţiere de pregătire fizică (între băieţi şi fete) ?

Pentru a răspunde acestor probleme voi încerca să analizez pe cicluri şi clase, cerinţele programei, particularităţile şi posibilităţile reale şi voi da exemple de felul în care am încercat să le rezolv în şcoala mixtă unde funcţionez.

În clasele V—VII, studiul particularităţilor psihice şi biologice, arată o dezvoltare calitativă rapidă a scoarţei cerebrale şi a proceselor fiziologice, creşterea scheletului şi muşchilor şi schimbări intense în sistemul nervos şi endocrin.

Această perioadă se caracterizează prin : imperfecţiunea coordonării nervoase ; excitabilitate excesivă (necesitatea folosirii unui mare număr de jocuri dinamice) ; uşoară tendinţă de a arăta forţa şi rezistenţa (băieţii) şi de a însuşi formele estetice ale mişcărilor (fetele).

Din programele de studiu reiese că scopul educaţiei fizice în această perioadă este pregătirea unui tineret sănătos, dezvoltat multilateral, iar sarcinile de bază sînt : întărirea şi dezvoltarea normală a organismului şi dezvoltarea deprinderilor motrice (îndeminare, viteză, precizie, forţă, rezistenţă) precum şi educarea curajului, iniţiativei, perseverenţei. Mijloacele indicate de programă sînt aceleaşi pentru băieţi şi fete.

În realitate elevii claselor V—VI — băieţi şi fete — prezintă foarte puţine deosebiri : şi unii şi alţii au mobilitate, forţă, viteză, îndeminare ; şi unii şi alţii sînt preocupaţi în lecţie, au o vădită dorinţă de a cîştiga în întreceri, interes în activitatea sportivă ; şi unii şi alţii nu au coordonare, rezistenţă, perseverenţă în muncă.

Conţinutul lecţiilor la aceste clase se alcătuieşte ţinînd seama de sarcinile de bază pe care le urmărim, iar mijloacele întrebuinţate trebuie să fie exerciţiile şi mişcările necesare dezvoltării lor.

Atît partea a II-a cît şi partea a III-a a lecţiei se pot desfăşura în grupe mixte, acesta fiind un procedeu bun pentru asigurarea disciplinei şi a controlului executării corecte a mişcărilor. Pentru a crea un stimulent este bine ca la sfîrşitul

orelor, la jocurile dinamice, după ce s-au făcut întreceri între grupe mixte, să se facă întreceri și între grupe separate de băieți și fete.

Exemple de lecții (sarcini) predate la clasele V—VI mixte :

Clasa a V-a — partea pregătitoare : exerciții de dezvoltare generală, elemente simple ;

— partea fundamentală : aruncări și prinderi a mingii de oină, de pe loc și din deplasare (alergare) ; sărituri peste obstacole, curse-întreceri ;

— partea pregătitoare : exerciții de mobilitate, exerciții simple caracteristice ;

— partea fundamentală : echilibru — îndeplinirea unor sarcini (mers cu ducerea în mîini a unei mingi medicinale) ; aruncarea la țintă din diferite poziții — întreceri ; jocuri de îndemînare și alergare.

Clasa a VI-a — partea pregătitoare : exerciții pentru dezvoltarea forței cu folosirea băncii de gimnastică ;

— partea fundamentală : escaladare peste obstacole, trecere peste banca înclinată, ladă, capră, prin sprijinul brațelor, picioarelor, sărituri, jocuri dinamice : aruncarea și prinderea unei mingi în deplasare peste obstacole mici ;

— partea pregătitoare : exerciții de dezvoltare generală, sărituri peste corzi ;

— partea fundamentală : exerciții acrobatice, rostogoliri înainte și înapoi și rostogoliri peste bancă ;

— trecere în alergare peste aparate, cu diferite sărituri (pas lung, cu genunchii la piept, cu bătaie pe aparat, etc.).

Deși programa de studii nu indică deosebiri nici în ceea ce privește particularitățile psihologice și biologice și nici în ceea ce privește materialul prevăzut pentru lecții ci numai în privința jocurilor, realitatea este că de la clasa a VII-a începe o diferențiere evidentă între posibilitățile lor, între felul de a lucra al unora și al altora, între nivelul de cunoștințe practice și teoretice, între preocuparea și interesul pentru această activitate a unora față de alții.

Băieții capătă îndemînare, viteză, detentă, dar pierd mobilitatea și coordonează cu greutate mișcările, manifestînd dorința de a lucra numai activități în care posibilitățile lor ies în evidență, ca : sărituri, alergări, aruncări, jocuri cu mingea. Fetele devin greoaie, neîndemînatice, nu pot să mai sară, să mai alerge, cauze care fac ca ele să piardă plăcerea de a se mișca și interesul pentru activitatea sportivă.

Începînd cu această clasă, în alcătuirea lecțiilor profesorul trebuie să urmărească atît dezvoltarea generală și multilaterală cît și întărirea calităților fizice — mai ales la fete — și obișnuirea elevilor de a lucra continuu și sistematic.

Profesorul trebuie să se preocupe în special de desfășurarea părții a II-a a lecției, în care mijloacele întrebuințate să asigure dezvoltarea generală a tuturor.

În partea a III-a a lecției, sarcinile pot fi diferite pentru băieți și fete sau pot fi aceleași, cu îngreuierea lor pentru băieți.

Jocurile dinamice este bine să fie executate cu grupe mixte, băieții stimulînd astfel pe fetele din grupă ; pot fi executate și pe grupe separate, acest procedeu fiind folosit ca o răsplată pentru băieți dacă au fost disciplinați, au lucrat conștiincios, etc.

Exemple de lecții pentru clasele a VII-a mixte :

— partea pregătitoare : exerciții de mobilitate, pași de dans ;

— partea fundamentală : tîrîre pe sub aparate din sprijin culcat ; aruncare și prindere în condiții neobișnuite (prinderea unei mingi mici, din alergare după lovirea ei în perete) ; sărituri, pas zburător peste bănci ;

— partea pregătitoare : exerciții de coordonare, sărituri peste coardă ;

— partea fundamentală : cățărări pe bănci înclinate ; treceri peste obstacole, liber și cu indicații speciale : prin sprijin, sărituri ; jocuri dinamice ; alergare și exerciții de îndemînare.

Activitatea cercului sportiv în clasele V—VII se desfășoară pe secții separate, avînd în vedere cerințele pentru concursuri. Activitățile de masă, serbările sportive, demonstrațiile este bine să cuprindă și băieți și fete, pentru a întări educația lor și a-i obișnui să fie alături și împreună în toate manifestările lor.

Clasele a VIII-a prezintă mai ales în cursul acestui an, primul an cînd s-au înființat clasele mixte, cele mai grele probleme atît educative cît și în legătură cu întocmirea și desfășurarea practică a lecțiilor.

În clasele VIII—X studiul particularităților psihologice și biologice arată încetinirea creșterii corpului, creșterea rapidă a mușchilor și perfecționarea func-

ţiunilor ; în această perioadă funcţiunile sistemului nervos devin mai stabile ceea ce permite dezvoltarea coordonării mişcărilor şi însuşirea lor. Trebuie acordată o mare însemnătate particularităţilor psihologice care arată :

a) la fete : lipsă de încredere în forţele şi posibilităţile lor, interes şi înclinare pentru mişcări ritmice, tendinţă pentru însuşirea acestor mişcări ;

b) la băieţi : o supraestimare a posibilităţilor, tendinţă spre perfecţionarea mişcărilor şi o vădită dorinţă de întrecere.

În programele de studiu pentru aceste clase se arată că scopul educaţiei fizice este formarea unui tineret multilateral dezvoltat şi sănătos, iar ca sarcini de bază se indică în afară de dezvoltarea calităţilor fizice, perfecţionarea deprinderilor motrice în condiţii variate şi schimbătoare. Mijloacele sînt aceleaşi pentru băieţi şi fete.

Clasele a VIII-a prezintă însă un caracter nou : elevii vin din diferite şcoli, unii au lucrat, alţii nu au lucrat de loc, unii au chiar clasificări în diferite ramuri sportive.

La întocmirea lecţiilor profesorul trebuie să ţină seama şi de aceasta ; el trebuie să asigure de la început o dezvoltare multilaterală atît prin partea pregătitoare a lecţiei, cît şi prin sarcini care să întărească şi să dezvolte deprinderi ca : tîrîrea, căţărarea, aruncările şi prinderile (variate şi îngreuiate), sărituri, etc. Ca metode de lucru pot fi folosite grupele omogene ca posibilităţi, sau grupe separate, cu nivel de pregătire variat.

Pentru însuşirea tehnicii (în lecţii) în probele atletice şi în jocurile sportive se vor introduce elemente care vor fi executate de toţi, iar cei care au un nivel de pregătire mai bun vor fi folosiţi ca îndrumători la grupe.

În general se observă că la această vîrstă elevii dacă au cunoştinţe şi un nivel mai ridicat într-o disciplină, manifestă dorinţa de a lucra numai în domeniul cunoscut (volei, handbal sau atletism), arătînd o totală lipsă de interes pentru celelalte discipline ; rolul profesorului este de a-i obişnui să lucreze continuu în toate disciplinele, pentru ca elevii să-şi dezvolte mereu cunoştinţele şi posibilităţile fizice.

În primele 3 luni, conţinutul lecţiilor la această clasă a cuprins : pregătirea generală şi dezvoltarea calităţilor fizice prin căţărări, tîrîri, sărituri peste obstacole, echilibru în condiţii îngreunate (cu treceri peste obstacole, cu obiecte în braţe), escaladări (treceri peste obstacole cu sprijinul braţelor şi al picioarelor sau prin combinarea acestora), sărituri peste aparate, fără spriijn şi cu sprijin, jocuri dinamice cu aplicarea în joc a acestor elemente însuşite.

Metoda de lucru în clasă a fost următoarea : partea pregătitoare a fost executată totdeauna cu toţi elevii, introducînd în lecţii treptat elemente noi ca paşi variaţi pe care băieţii îi executau greoi şi lipsiţi de coordonare şi elemente de forţă ca flotări, cu un număr mai mare de repetări pentru băieţi. Partea fundamentală s-a desfăşurat la început pe grupe mixte, sarcinile fiind aceleaşi, în aceleaşi condiţii, cu toate grupele. După 2—3 luni am alcătuit grupe omogene ca posibilităţi atît la fete cît şi la băieţi, sarcinile fiind aceleaşi şi numai atunci cînd rezultatele erau satisfăcătoare, aceste sarcini erau îngreuiate sau aplicarea lor se făcea în condiţii variate.

În jocurile dinamice am folosit şi grupe separate şi grupe mixte, dînd satisfacţie băieţilor mai ales cînd erau disciplinaţi şi lucrau conştiincios.

Clasele IX—X prezintă o diferenţiere mai evidentă în ceea ce priveşte nivelul de pregătire şi cunoştinţele tehnice, şi mai ales dezvoltarea calităţilor fizice care este mult superioară la băieţi.

La aceste clase conţinutul lecţiilor l-am alcătuit la nivelul celor mai pregătiţi, fiind foarte exigentă şi urmărind ca elevii mai puţin pregătiţi să execute tot ce se predă în lecţii ; am constatat că în general lipsurile şi rămînerea în urmă a fetelor este datorită mai ales lipsei activităţii continui, comodităţii, relei voinţe şi nu deficienţelor fizice.

În lecţii, prin sarcini specifice vîrstei, am urmărit dezvoltarea calităţilor pentru cei rămaşi în urmă, întărirea acestor calităţi şi perfecţionarea lor la nivelul celorlalţi. Metoda de lucru a fost, în partea pregătitoare, activitate pentru toată clasa, băieţii fiind intercalaţi cu fete, iar în partea fundamentală sarcinile au fost uneori comune, lucrînd pe grupe separate, iar alteori speciale pentru fiecare grupă.

Exemple de sarcini ale lecţiei :

Aruncare și prindere : aruncarea unei mingi de la un semn marcat, prinderea ei în zbor sărind peste o bancă de gimnastică (sarcină comună — se execută în grupe mixte).

Escaladarea obstacolelor : trecerea peste ladă prin păşire, mers pe banca înclinată (sprijin pe braţe şi picioare), trecere peste ladă prin săritură — fetele cu sprijin, băieţii fără sprijin — trecere peste bîrnă (fetele prin sprijinul unui picior, băieţii prin săritură — sarcină separată, grupe separate).

Echilibru : mers, întoarceri, aşezări (sarcină comună, grupe mixte).

Exerciţii acrobatice : rostogoliri cu sprijinul braţelor şi fără sprijin ; rostogoliri peste obstacole (ladă — una, două cutii) — sarcină separată.

Sărituri : sărituri peste capră şi în lungime (fete) ; sărituri peste ladă printre mîini (băieţi) ; sarcini separate, grupe separate.

Activitatea în colectivul sportiv trebuie dusă numai pe secţii separate şi în aceste secţii accentul trebuie pus pe perfecţionarea tehnicii în ramura de sport respectivă.

Problemele care se ridică acum în şcolile mixte sînt următoarele :

— în orele de colectiv (2 pe săptămînă) să se lucreze cu cei care au nevoie să se dezvolte fizic, să se perfecţioneze tehnica celor care au deja o pregătire, sau să se pregătească elevii pentru o echipă ? Şi care ? De băieţi sau fete ?

Desigur că serviciul educaţiei fizice din Ministerul Învăţămîntului va lua hotărîri în această privinţă şi va revizui sau calculul orelor de colectiv sau cerinţele actuale în prezentarea la concursuri a elevilor şi în perfecţionarea tehnicii în şcoală.

În concluzie, activitatea de educaţie fizică în şcolile mixte poate fi rezolvată prin :

— o judicioasă organizare a muncii ;

— studierea condiţiilor de lucru şi a nivelului de pregătire al elevilor ;

— pregătirea amănunţită a lecţiilor şi folosirea celor mai eficace mijloace ;

— găsirea celor mai bune metode de lucru care să satisfacă cerinţele clasei (şi a celor mai buni şi a celor mai slabi) ;

— exigenţă în muncă ;

— preocupare permanentă pentru latura educativă, în toate împrejurările.

Rolul profesorului în şcolile mixte, în condiţiile actuale de lucru, este destul de greu : în sarcina lui cade problema disciplinei, a creşterii unui tineret bine dezvoltat, puternic, sănătos. Pregătirea profesorului asigură buna desfăşurare a lecţiilor, iar autoritatea lui, hotărîrea acţiunilor şi mai ales aplicarea metodelor care se potrivesc elevilor, duc la îndeplinirea cu succes a tuturor sarcinilor şi la cele mai bune rezultate în muncă.

Din experiența mea de patinator

Prof. VLADIMIR BULAT
campion absolut și recordman
R.P.R. la patinaj viteză

Gîndurile îmi zboară cu șase ani în urmă spre Jocurile Mondiale Universitare de Iarnă de la Poiana Stalin, eveniment care coincide cu afirmarea mea în domeniul patinajului viteză. De atunci obiectivul pregătirii mele în fiecare an și în prezent, este lupta pentru menținerea titlului de campion absolut al R.P.R.

Concurînd alături de excelenții patinatori sovietici, unguri, cehi, finlandezi, etc., am avut posibilitatea să învăț foarte multe, în special de la maestrul emerit al sportului A. Liuskin, antrenorul lotului U.R.S.S., care după încheierea întrecerilor din cadrul Jocurilor Mondiale Universitare a ținut un curs de patinaj viteză.

De la concurentul sovietic Golovcenko am învățat 3 lucruri importante: a) ca să cîștigi trebuie să vrei și pentru aceasta trebuie să-ți călești voința la maximum; b) cursa se termină la 5 m după linia de sosire; c) la concurs să nu participi decît cu patinele foarte bine ascuțite.

Un alt concurent, de la care am învățat că înainte de start trebuie să respiri profund de cîteva ori, în scopul liniștirii organismului supraexcitat a fost patinatorul ceh Daubek.

Cît privește experiența personală am constatat că o cursă nu este pierdută decît după ce ai trecut linia de sosire. Și pentru a întări această afirmație am să dau ca exemplu proba de 1500 m, desfășurată tot în cadrul Jocurilor Universitare, cînd am avut ca partener de serie pe Boldiș (R.P.R.). La start eram pe culoarul din dreapta, mult în fața starterului. În acest timp am primit cîteva indicații de la antrenorul sovietic Liuskin, care mi-au sustras atenția de la pocnetul pistolului starterului. Surprins și mirat în același timp, am întors capul neștiind ce să fac, mai ales că Boldiș își crease un avantaj de peste 100 m. Dar la porunca antrenorului am pornit foarte hotărît deși eram complet dezorientat. Cursa măsura trei ture și jumătate. După două ture l-am ajuns pe Boldiș. În turul al 3-lea m-am relaxat puțin, iar în partea finală am sprintat puternic cîștigînd cursa și nu mică mi-a fost surprinderea cînd am auzit anunțîndu-se că am stabilit un nou record R.P.R.

După încheierea jocurilor de iarnă am corespondat cu Liuskin, Grișin, Golovcenko, și cu cehul Daubek. Liuskin îmi scria că deși sezonul s-a sfîrșit nu înseamnă că s-a sfîrșit cu patinajul viteză. Pregătirea este absolut necesară în tot cursul anului — scria acesta. — Nu trebuie să-ți pierzi timpul cu antrenamente impuse, rigide și monotone, ci dimpotrivă, să practici sporturi complimentare care să-ți facă plăcere: tenis, ciclism, baschet, canotaj, dar nu totdeauna aceleași, ci cît mai variat alese. Pe cît posibil nici terenurile să nu fie aceleași ci de fiecare dată altul. Chiar sporturile mecanice, cum ar fi motociclismul, acomodează organismul cu deplasarea în regim de mare viteză și obișnuiesc ochiul, inima și plămînul să se acomodeze cu rezistența aerului. De asemenea, un punct foarte important este ca vara alimentația să fie tot atît de consistentă ca și iarna. De acest lucru nu s-a ținut seama pînă acum, neglijîndu-se tabela sovietică comparativă a gradului de efort depus pe ramură de sport, unde patinajul viteză se află în dreptul indicelui 10, ca unul dintre sporturile cele mai obositoare la care sînt necesare un număr mare de calorii. Aceasta pe drept cuvînt, căci probele care sînt: 500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m se desfășoară în două zile. Să luăm numai distanța de 10000 m, în care efortul este cel puțin egal cu al unui atlet pe pista stadionului. În plus, se aleargă pe un frig care poate ajunge pînă la minus 20^0 și cu cît viteza este mai mare, cu atît aerul rece este mai greu de suportat. Senzația este

ca și cînd ai merge iarna într-un camion deschis. Corpul este încălzit la maximum iar transpirația îngheață pe frunte. La asemenea efort, organismul trebuie să fie bine hrănit încă din timpul verii. La noi însă, toți patinatorii fie ei fruntași, fie începători, se alimentează destul de slab pînă la începutul perioadei fundamentale, apoi în această perioadă alimentarea este făcută nerațional fapt ce duce la proasta funcționare a stomacului, balonări, stare de somnolență, care la unii se manifestă două și chiar trei săptămîni. Soluționarea acestei probleme cred că s-ar rezolva prin eșalonarea egală pe tot cursul anului a unei alimentații raționale. Dacă vă îndoiți de afirmațiile mele, aruncați o privire asupra experienței organizării pregătirii sportivilor sovietici, unguri și cehi și nu numai la patinaj (consultați tabelele campionatelor și a recordurilor mondiale). Cu o alimentație necorespunzătoare nu se pot realiza performanțe.

În ceea ce privește pregătirea din timpul verii eu recomand practicarea sporturilor complimentare, rezervînd doar cîteva ore săptămînal pentru exerciții imitative și exerciții de gimnastică. De asemenea, este bine să se facă și antrenamente pe terenul de atletism unde să se combine alergarea cu sărituri și aruncări. Pentru dezvoltarea maximă a forței picioarelor, recomand alergarea prin apă pînă la genunchi sau mersul pe bicicletă (eventual în timpul concediului) cu o medie orară de 15—20 km pe oră. Într-o săptămînă se poate străbate țara de la un cap la altul. Eu am făcut acest lucru și îl recomand călduros acelora care vor să facă patinaj.

Dar vara trece repede și toamna antrenamentele trebuie să se desfășoare mult mai sistematic. Aici se nasc fel de fel de păreri iar cît privește părerea mea, cred că mulți au de obiectat. Folosind metodele pe care le voi da în continuare, am realizat însă rezultate frumoase. Antrenamentele le încep cu o alergare ușoară timp de 25—30 min care îmi servește și ca încălzire și pe care o accelerez spre sfîrșit. În continuare, execut de 5—6 ori sprinturi de cîte 100 m, restul de 300 m ai cercului de pistă parcurgîndu-i la pas, apoi după cîteva mișcări de relaxare trec direct la aruncări. Arunc greutatea, discul sau ridic haltere, intercalînd și exerciții de gimnastică, apoi trec la o alergare de fond de 30—45 min căutînd să o termin în ritm vioi. Antrenamentul îl încheiez pe terenul de tenis sau baschet și cu cîteva exerciții de echilibru la bară joasă. După 2 ore mănînc, niciodată mai înainte, chiar dacă mi-e foame, pentru ca organismul să poată elimina toxinele acumulate în timpul efortului. După masă nu dorm, dar stau întins, scriu sau citesc, aceasta pentru a-mi relaxa musculatura. Un sportiv trebuie să stea întins foarte mult, în special după eforturi mari, să se culce la ore fixe și în perioada antrenamentelor să doarmă cel puțin 8—9 ore.

Muzica are un efect reconfortant asupra organismului și personal simt o mare nevoie ca după efort să aud muzică ușoară, ritmică, melodioasă. Mai toți sportivii cu rezultate de mare valoare în ramura specialității lor, ascultă muzică după ce au depus un efort ; de exemplu I Söter, Ç. Dumitrescu, M. Raica. În patinaj, muzica se recomandă și în timpul curselor de antrenament, îndeosebi valsul. Aceasta distribuie atenția și slăbește încordarea impunînd un ritm constant. Personal sînt foarte mulțumit dacă la centrul de antrenament al Casei Centrale a Armatei pot asculta diferite melodii în timp ce fac crosuri de 30—45 minute.

Pentru patinatori recomand călduros dansul care dezvoltă ritmul, relaxează musculatura și creează supletea, atît de importantă pentru un patinator. Dansul și muzica sînt valabile în tot cursul anului.

Toamna este anotimpul favorabil ploilor, cu vînturi reci care trebuie învinse prin antrenamente în aer liber, cros, bicicletă.

Neavînd patinoare artificiale sîntem mereu în căutarea gheții, deoarece țara noastră și în special Bucureștiul, în această privință, sînt puțin favorizate de natură. Din noiembrie, Casa Centrală a Armatei își deplasează echipele de hochei și patinaj la lacul Bilea din masivul Făgărașului, exemplu pe care au început să-l urmeze și alte echipe. Lacul este alimentat de un ghețar și orientat spre versantul nordic ; în mod normal, îngheață uniform pe data de 5—6 a lunii noiembrie, oferindu-ne o gheață foarte bună. Atunci încep antrenamentele intense, pe o gheață care cîteodată este imprudent de subțire. Aceasta se datorește grabei de a profita cît mai mult de timpul frumos, căci atunci cînd timpul se strică, ninge atît de abundent încît gheața se înzăpezește devenind inutilizabilă.

În perioada antrenamentelor de la Bilea se patinează de 3 ori pe zi, între orele 7—9, 11—13 şi 15—17. Conţinutul antrenamentelor constă în acomodarea cu gheaţa, cu poziţia specifică patinatorului, punîndu-se accentul pe antrenamentul de fond. De abia spre sfîrşitul intervalului se fac exerciţii de sprint.

Începînd cu data de 23—25 noiembrie la Bilea încep viscolele şi atunci vine pitorescul coboriş prin zăpadă pînă la piept. Cînd ajungem la poalele muntelui ori este cald ca primăvara, ori ploaie şi tot antrenamentul acumulat trebuie menţinut prin cros sau ciclism, gheaţa nemaipermiţînd acest lucru. Abia prin 10—15 decembrie îngheaţă şi la Miercurea-Ciuc unde se antrenează hocheiştii şi patinatorii din toată ţara.

Aici bazele sportive sînt bune, hotelul este excelent iar alimentaţia corespunzătoare. Antrenamentele sînt sistematizate pe cicluri : două zile de antrenament intens urmate de o zi de relaxare. Se planifică din timp durata şi intensitatea antrenamentului, apoi se cronometrează şi se notează rezultatul îndeplinirii lui. Programul întregii zile se planifică şi el repartizînd 10 ore pentru somn şi 4—5 pentru antrenament.

La patinaj viteză foarte importantă este şi problema graficelor pe fiecare tur, atît la antrenament cît şi în concurs.

Un grafic se întocmeşte pe baza forţelor patinatorului, urmînd a se ţine seama de o serie de factori cum ar fi gradul de antrenament, starea gheţii, temperatura aerului, starea generală a concurentului. Se formează trei rubrici şi anume : timpul propus, timpul realizat şi diferenţa medie între cele două timpuri pe care antrenorul o comunică alergătorului în concurs. Şi cum la noi nu avem prea mulţi antrenori, personal am adoptat metoda lui Zatopek, adică alerg cu cronometrul în mînă. Cantitatea de efort depus la antrenament trebuie să fie în aşa fel calculată încît să ai întotdeauna poftă să patinezi şi să începi un alt antrenament. După părerea mea, antrenamentele pe gheaţă trebuie intercalate şi cu un joc de baschet, un cros, o vînătoare.

Autocontrolul trebuie să preocupe în special pe sportivi şi să i se dea atenţia cuvenită : pulsul să fie luat regulat dimineaţa, culcat şi în picioare, apoi înainte de cursă şi după terminarea ei ; presiunea arterială să fie verificată în fiecare săptămînă (numai în plin sezon) ; se va efectua de asemenea radioscopia pulmonară şi controlul cardiac. Toate datele se vor înscrie pe o fişe şi se va face un grafic pentru a se putea urmări curba de reacţie a organismului la efort.

Personal am urmărit, am comparat şi în parte am aplicat anumite metode de antrenament ale unor patinatori cu renume mondial.

Astfel, S. Erikson şi H. Andersen, cei mai buni patinatori norvegieni, abuzează de alergările de fond în detrimentul curselor de viteză. Sovieticii sînt mai completi : ei combină fondul cu viteza şi după rezultatele obţinute se pare că este metoda cea mai justă căci, în momentul de faţă majoritatea recordurilor mondiale le aparţin. De fapt, sovieticii consideră patinajul un sport de masă, îi dau importanţa cuvenită şi angrenează în practicarea acestei discipline milioane de oameni. Au numeroase cărţi de tehnică şi metodică scrise de foşti campioni şi recordmani : Kudreavţev, Sokolov, Pavlov, Ippolitov, dar din nefericire editurile noastre nu au tradus decît o singură broşură şi anume „Învaţă singur patinajul viteză" de Ippolitov, care conţine un preţios material atît pentru începători cît şi pentru avansaţi. În momentul de faţă chiar şi această broşură nu se mai găseşte.

În afară de aceasta, pentru stimularea patinajului nostru, în limita iernilor scurte de la noi, ar trebui să se organizeze concursuri populare pentru începători, întîlniri internaţionale în ţară şi în special la Bucureşti.

În capitală există lacurile Herăstrău şi Floreasca, două excelente baze pentru patinaj, cu apă care formează o gheaţă bună, dar care nu sînt exploatate de loc. Colectivele ar trebui să fie înzestrate cu materiale sportive adecvate, în special patine de tip popular.

Pentru a putea obţine rezultate de valoare avansaţii trebuie să aibă patine bune, montate pe ghete.

Activiștii sînt obligați să atragă cît mai mulți tineri în practicarea acestei discipline sportive care dezvoltă corpul, călește voința, mărește curajul și îți produce o satisfacție și o mulțumire sufletească reconfortantă.

Patinajul nu cere cine știe ce amenajări speciale. Acolo unde nu există lac, foarte ușor se poate inunda incinta terenurilor de tenis, baschet, volei sau chiar pista de alergare, fără ca aceasta să dăuneze terenului propriu-zis.

Invit pe toți tinerii dornici să practice această disciplină sportivă să pășească cu curaj pragul colectivelor sportive, iar acelor patinatori care doresc să-și perfecționeze măiestria sportivă le urez spor la lucru în antrenamente căci secretul performanței este munca continuă și neobosită în tot cursul anului.

Maestrul emerit al sportului Oleg Goncearenco (U.R.S.S.) în cursă.

Congresul Federației Internaționale de Handbal de la Stockholm

IOAN KUNST
lector la catedra de jocuri sportive a Institutului de Cultură Fizică

În anii de după cel de al doilea război mondial, jocul de handbal, la început mai timid, apoi din ce în ce mai hotărît, a început să pășească în rîndurile marilor jocuri sportive. Competițiile internaționale de mare amploare organizate în ultimii cinci ani au adus laolaltă echipele reprezentative ale multor națiuni și ceea ce este demn de remarcat, au oferit prilejul afirmării și consacrării handbalului din țările de democrație populară.

Cu ocazia campionatelor mondiale de handbal de sală din anul 1954 și a celor de cîmp din anul 1955 pentru echipele masculine, a campionatelor mondiale feminine din anul 1956, ca și a întîlnirilor prietenești din cadrul festivalurilor de la București și Varșovia s-a putut stabili ierarhia valorilor mondiale, s-a putut face un prețios schimb de experiență între echipele participante și s-au putut trage concluzii asupra stadiului de maturizare a acestui joc sportiv. Tehnicienii cu o largă experiență au apreciat în ultimul timp că handbalului de cîmp îi sînt necesare îmbunătățiri, care să-i redea frumusețea pierdută datorită apariției sistemului de apărare pe zonă, supranumit beton. S-au căutat diverse soluții, au fost experimentate diferite sisteme de joc, s-au căutat noi soluții tactice împotriva apărării pe zonă cu 10 jucători, s-au încercat modificări ale regulamentului de joc, s-au purtat discuții în revistele de specialitate, fără a se cădea de acord asupra soluției care să rezolve criza în care se zbătea handbalul de cîmp.

Cu ocazia campionatelor mondiale din acest an, echipa noastră feminină, cucerind primul loc, a lăsat să se întrevadă posibilitatea redării frumuseții handbalului prin aplicarea în joc a unei concepții superioare, în care apărarea om la om, atacul rapid și contraatacul au fost principalele arme de luptă împotriva feluritelor tactici ale echipelor adverse. Spectacolul handbalistic oferit de jucătoarele noastre a fost apreciat elogios de tehnicienii și presa de specialitate din apus. S-a spus că dacă toate echipele ar juca la fel ca echipa Romîniei, atunci nu ar mai fi necesară nici o modificare a regulamentului de joc. Din păcate însă majoritatea echipelor nu practică un handbal spectaculos, în care alergarea, mișcarea permanentă și vigoarea să apară în mod pregnant în joc. În această frămîntare continuă a tehnicienilor de a rezolva cît mai favorabil criza handbalului, trebuie menționat Congresul Federației Internaționale de Handbal care a avut loc între 30 august—2 septembrie 1956 la Stockholm.

Acest Congres, prin hotărîrile de mare importanță pe care le-a luat, marchează un moment important în evoluția jocului de handbal. Considerăm necesară prezentarea în amănunt a problemelor organizatorice, administrative și tehnice dezbătute în cadrul lucrărilor Congresului, deoarece cunoașterea lor de către antrenori, jucători și conducători va orienta munca acestora în căutarea celor mai eficace metode de joc și de muncă, pentru ca locul fruntaș cucerit în handbalul feminin să fie păstrat cu cinste și pentru a asigura echipei masculine condițiile continuării asaltului spre primul loc în lume.

Vom prezenta cele mai importante aspecte ale lucrărilor Congresului Federației Internaționale de Handbal de la Stockholm.

La acest Congres au luat parte 18 națiuni afiliate: Belgia, Danemarca, Republica Federală Germană, Finlanda, Franța, Olanda, Islanda, Iugoslavia, Luxemburg, Norvegia, Austria, R.P. Polonă, R.P. Romînă, Saar, Suedia, Elveția, R. Cehoslovacă și R.P. Ungară. Nu au fost prezente la congres următoarele țări afiliate: Italia, Portugalia, Spania, Argentina, Brazilia și Japonia.

Au fost afiliate ca țări membre : Cuba, Israel și R.D. Germană.

Din cauza lipsei de activitate ca și a neîndeplinirii obligațiilor financiare față de Federația Internațională de Handbal, Italia a fost ștearsă de pe lista țărilor afiliate.

Pentru anii următori a fost stabilit un bogat program de activitate. Astfel, în luna iulie 1957 se va organiza la Belgrad, pe timp de 8 zile, campionatul mondial feminin de handbal de sală. Federația de handbal din Iugoslavia a cerut permisiunea Federației Internaționale de Handbal de a organiza acest campionat în aer liber, pe un teren cu zgură roșie.

La turneul final vor fi admise 8 echipe dintre care 7 se vor califica în urma unor jocuri de baraj, iar Iugoslavia va participa de drept ca țară organizatoare.

În octombrie 1957 se va organiza la Praga cursul internațional de arbitri la care vor putea lua parte cîte doi arbitri din fiecare țară, desemnați de federația respectivă. Cu ocazia acestui curs se vor discuta principalele probleme legate de aplicarea noului regulament de joc și se va stabili definitiv interpretarea unitară a regulilor de joc. Concomitent cu acest curs se va ține și ședința anuală a comisiei tehnice din cadrul Federației Internaționale de Handbal.

În privința organizării campionatelor mondiale masculine de handbal de sală, planificate pentru anul 1958, au existat două oferte, una din partea Portugaliei și alta din partea R.D. Germane. Datorită faptului că Portugalia nu a oferit condiții de organizare (cazare și masă) decît pentru 5 echipe calificate prin jocuri de baraj și ținîndu-se seama de greutățile pe care unele țări, care nu au relații diplomatice cu Portugalia, le-ar întîmpina în obținerea vizei de intrare, s-a renunțat la această ofertă. Cererea înaintată de secția de handbal a R.D. Germane a fost salutată cu entuziasm de participanți. R.D. Germană se obligă să asigure toate cheltuielile de întreținere și transport în interiorul țării, pe toată durata șederii și pentru toate echipele care se înscriu la acest campionat. Campionatul se va disputa pe serii în diferite localități, finala urmînd să aibă loc la Berlin între cîștigătorii seriilor.

Precizarea locului de disputare a campionatului mondial masculin de handbal de cîmp care fusese planificat pentru anul 1959, a fost lăsată în suspensie pînă la viitorul Congres, deoarece în anul 1957 Federația Internațională de Handbal va face din nou demersuri pe lîngă Comitetul Internațional Olimpic pentru a include handbalul în cadrul Jocurilor Olimpice, care vor avea loc în anul 1960 la Roma. În cazul unui răspuns afirmativ din partea Comitetului Internațional Olimpic odată cu titlul olimpic se va decerna și titlul de campion mondial. Dacă cererea Federației Internaționale de Handbal nu va fi admisă, atunci la Congresul din 1958 — pentru care nu s-a găsit încă nici o țară dispusă să-l organizeze — se va stabili locul și data campionatelor mondiale din 1959.

Federația franceză de handbal a solicitat aprobarea organizării unei cupe interorașe la handbal de sală, a cărei primă ediție să aibă loc în sezonul 1956—57. Jocurile se vor disputa după sistemul eliminatoriu, finala avînd loc la Paris, indiferent de țările de origină a echipelor finaliste. La această cupă s-au înscris imediat 12 țări, printre care și R.P. Română.

Problemele tehnice discutate la acest Congres întrec prin numărul și importanța lor pe cele dezbătute în congresele anterioare, iar hotărîrile luate marchează evident trecerea jocului de handbal din faza copilăriei și tinereții, în faza de maturitate.

Timp de mai mulți ani, comisia tehnică a Federației Internaționale de Handbal a experimentat mai multe reguli de joc. Experiența acumulată pînă la data Congresului lăsa să se întrevadă posibilitatea definitivării unor modificări în regulament, după care operație regulamentul de joc să rămînă stabil pentru o perioadă mai lungă de timp. În acest fel jucătorii și antrenorii vor avea posibilitatea studierii mai adînci a tacticii de joc, iar spectatorii nu vor mai fi mereu surprinși de noi forme de arbitraj și de regulament.

Țările afiliate au propus un număr de 25 modificări în regulament dintre care o parte au fost aprobate. Altele au fost discutate împreună, deoarece vizau aceeași problemă, iar altele au fost retrase înainte de începerea congresului.

O notă deosebit de bună a congresului a constituit-o exigența cu care s-a discutat și analizat fiecare propunere. Atunci cînd propunerile nu au fost bazate pe rezultatele unui experiment s-a trecut repede peste ele, făcîndu-se recoman-

darea federației respective de a veni cu date concrete, în așa fel încît rezultatul modificării unei reguli să fie bine cunoscut, iar surprizele unor tactici nedorite să fie excluse.

Pe prim plan s-au situat propunerile făcute de R.F. Germană, Iugoslavia și Elveția, pentru împărțirea terenului de joc în trei zone. Încă din anul 1952 s-a experimentat această regulă în Germania. Din 1953, în Germania toate jocurile de handbal s-au desfășurat pe terenul împărțit în trei zone. Se afirmă că jocul a devenit astfel mult mai spectaculos. Cele aproximativ 22.000 de jocuri oficiale, disputate în acești ani între echipele de toate categoriile, au îndreptățit pe tehnicienii germani să tragă următoarele concluzii referitor la aplicarea acestei reguli :

— se ajunge la descongestionarea suprafeței de teren din fața porții ;

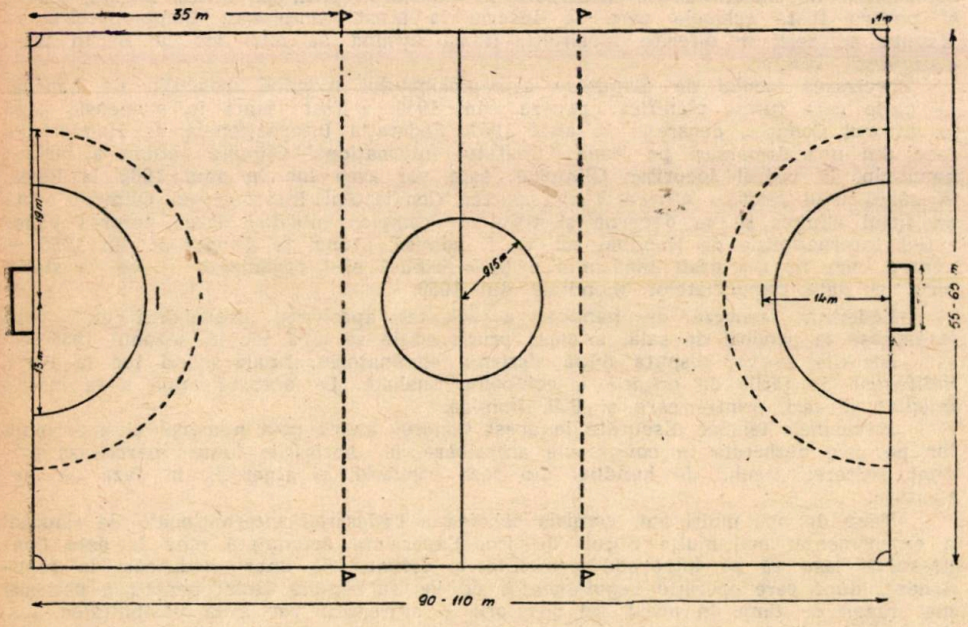
— echipele sînt obligate să tindă spre jocul om la om, mult mai spectaculos și valoros sub aspectul mișcării și efortului fizic ;

— se creează spații mai mari pentru mișcare și mai ales pentru alergare ;

— nu există greutăți în arbitraj deoarece echipele vor fi nevoite să se controleze singure în privința acestei reguli ;

— experiența a arătat că în medie a fost sancționată o abatere de la această regulă la 3 jocuri.

Elveția a experimentat jocul cu terenul împărțit în două părți cu restricții asupra numărului de jucători după cum urmează : nici o echipă nu va avea voie să aibă în propria jumătate de teren, ca și în cea a adversarului, mai mult de 7 jucători, exceptînd pe portar în propria jumătate de teren. Deși nu a dat roadele scontate, experimentul a întărit convingerea că împărțirea în trei a terenului de joc este cea mai potrivită măsură care se poate lua momentan.



„Terenul de joc va fi împărțit în trei părți prin două linii trasate paralel cu liniile de poartă. Cele două zone de teren din fața fiecărei porți vor trebui să aibă o adîncime de 35 m. Mărimea zonei din mijlocul cîmpului de joc este variabilă, ea fiind determinată de lungimea totală a terenului. Marcajul celor două linii de împărțire a terenului în trei zone se va putea efectua prin linii continui sau linii întrerupte. Intersecțiile liniilor de împărțire a terenului în trei, cu liniile de margine, vor fi marcate prin fanioane (identice cu cele de colț).

Spaţiul porţii va fi delimitat printr-un semicerc cu raza de 13 m şi centrul în mijlocul liniei de poartă. Linia care delimitează spaţiul de poartă va purta denumirea de linia spaţiului de poartă. Semicercul punctat va fi trasat paralel cu linia spaţiului de poartă şi în afara acestuia, la o distanţă de 6 m, formînd astfel un semicerc cu raza de 19 m şi centrul în mijlocul liniei de poartă.

Aruncarea de pedeapsă (vechiul 13 m) se va executa dinapoia unei linii lungi de 1 m, trasată paralel cu linia porţii, pe linia mediană a terenului de joc, la o distanţă de 14 m de linia porţii".

Legată strîns de regula care precizează marcajul terenului este regula care arată cînd este echipa în afară de joc (ofsaid).

„O echipă este în afară de joc atunci cînd se găseşte cu mai mult de 6 jucători în treimea de teren din faţa porţii proprii sau a adversarului (nesocotind pe portar cînd acesta se găseşte în treimea proprie de teren). O abatere de la această regulă se va pedepsi în viitor cu o aruncare liberă".

Prin urmare, nici o echipă nu va avea voie în viitor să atace sau să se apere cu mai mult de 6 jucători (excluzînd pe portar). Introducerea acestei reguli, care deşi îngrădeşte jucătorilor libertatea de mişcare şi deplasarea în teren, în scop tactic, a fost singurul mijloc eficace pentru descongestionarea terenului din faţa celor două semicercuri, calea pentru redarea spectaculozităţii jocului.

Adîncimea de 35 m a fişiilor de teren şi neglijarea mărimii fişiei din centrul terenului, asigură condiţii egale de joc indiferent de lungimea totală a terenului şi exclude apariţia unor tactici surprinzătoare, legate de micşorarea spaţiului din faţa porţilor, în cazul în care s-ar împărţi în trei părţi egale un teren cu dimensiunile minime. (A existat şi o propunere de a împărţi terenul de joc în trei părţi egale).

Este limpede că sistemul de apărare pe zonă beton este perimat. Odată cu noile reguli antrenorii vor trebui să găsească noi tactici de joc sau să se inspire din jocul echipelor cu un stagiu de practică în aplicarea noului regulament. Din acest motiv credem că un joc cu R. F. Germană sau cu echipe de club din această ţară ar fi foarte folositor jucătorilor şi tehnicienilor noştri.

Părerea noastră este că antrenorii vor trebui să orienteze spre jocul de apărare anumiţi jucători din linia de atac, care în vechiul sistem de joc s-au remarcat în apărare şi care au posibilităţi de alergare şi mişcare rapidă în teren. Jucătorii greoi, masivi, lipsiţi de o bună pregătire fizică şi în general toţi apărătorii netehnici, care îşi bazau în trecut jocul pe forţă şi brutalitate, se vor elimina de la sine dacă nu vor lucra în sensul satisfacerii noilor cerinţe fizice şi tehnice.

Forma de semicerc cu centrul în mijlocul porţii va da posibilitatea desfăşurării unui joc larg pe extreme, deoarece distanţa care-l separă pe jucător de bara apropiată a porţii descreşte pe măsură ce acesta se deplasează spre linia de fund a terenului. Vor trebui antrenate aruncările din unghiuri laterale pentru a obţine o mare eficacitate. În acest caz extremele vor fi bine păzite de apărători, ceea ce va duce la rărirea liniei de apărare şi crearea de spaţii de pătrundere prin centru. Aici însă distanţa care-l separă pe aruncător de poartă s-a mărit, încît portarului i s-a dat din nou posibilitatea să intervină cu succes. Din cauza îmbunătăţirii tehnicii de aruncare la poartă şi a distanţei mici care-l separa de aruncător, înainte, portarul era pus de multe ori în situaţia de a nu putea corespunde sarcinilor sale.

Mărirea distanţei pentru aruncările de pedeapsă (14 m) considerăm că este prea mare pentru echipele feminine şi de juniori care nu posedă jucători cu forţă suficientă pentru a avea eficacitate. S-ar putea ca jocul apărării (la aceste categorii) să devină nereglementar tocmai datorită ineficacităţii aruncărilor de pedeapsă. Este sarcina arbitrilor să preîntîmpine o stare nedorită, de scădere a tehnicităţii jocului în apărare, printr-o manieră strictă de arbitraj. Antrenorii vor trebui să acorde o mare atenţie instruirii unor specialişti în aruncările de pedeapsă.

O serie de probleme noi ridică şi executarea aruncărilor libere de la 19 m. Se pune întrebarea ce se va face în viitor ? Se vor executa aruncări libere directe, sau pasate ca pînă în prezent, sau se vor căuta combinaţii din care să se înscrie ? Dacă jucătorii din apărare vor face zid, atunci vor trebui folosite combinaţiile, deoarece echipa în atac este în avantaj numeric. Dacă nu vor face acest lucru, atunci cred că va trebui să se încerce aruncările la poartă directe chiar de la această distanţă.

Antrenorii vor trebui să studieze atent tehnica aruncărilor în handbal şi să-i aducă îmbunătăţiri. Mărirea razei semicercului va trebui să ducă la îmbunătăţirea forţei de aruncare, lucru pe care-l vedem posibil, mai ales dacă ne gîndim la progresul uimitor pe care l-au înregistrat atleţii în majoritatea probelor de aruncare.

Pe lîngă mişcarea obişnuită în teren (alergarea) va trebui să se acorde o mai mare atenţie acelor procedee de mişcare în teren, cu ajutorul cărora, atacant sau apărător, vor putea presta un joc tehnic superior. Ne referim la schimbările de direcţie, alergarea cu spatele, întoarcerile şi opririle din alergare, pornirile scurte, lansarea cu adversarul etc.

Din punct de vedere tactic, în apărare, văd lipsit de eficacitate orice sistem, în afara sistemului om la om. În atac vor trebui revăzute schimburile de locuri (uitate de jucători din cauza zonei beton) şi pus un mare accent pe blocaje. Natural că apărătorii vor trebui să cunoască alunecările şi schimburile de oameni în apărare.

La paragraful 2 al articolului 6 care precizează că jucătorii au voie : „Să blocheze adversarul cu corpul", vechiul regulament prevedea că „braţele şi mîinile pot fi folosite numai pentru a intra în posesia mingii". S-a propus şi s-a votat modificarea redacţională a acestui paragraf, care în felul în care se prezintă, exclude posibilitatea mişcării braţelor şi în alt scop (ex : alergare, aruncare, etc). Textul modificat nu schimbă cu nimic relaţia atacant-apărător şi invers.

„Este permis să se folosească braţele şi mîinile pentru a se ajunge în posesia mingii". Acesta este textul nou. Rezultă de aci în mod clar că un jucător va putea să execute o serie întreagă de mişcări naturale cu braţele şi mîinile în lupta pentru deposedarea adversarului de minge, mişcări legate de tehnica alergării, mişcări reflexe de echilibrare, etc. Menţionăm că felul în care arbitrii noştri au interpretat acest paragraf al articolului 6 este în concordanţă cu noul regulament.

O altă modificare a fost adusă articolului 12 care vorbeşte despre aruncarea de la colţ şi colţul de pedeapsă.

Prevederile regulamentului în legătură cu acordarea aruncării de la colţ rămîn neschimbate. Propunerea de a se acorda aruncare de la colţ după regulamentul jocului de sală (în care portarul nu acordă corner) nu a fost aprobată.

Aruncarea de la colţul mic se suprimă. Pentru greşelile pentru care se acorda aruncarea de pedeapsă de la colţul mic, se va acorda în viitor aruncarea liberă de la linia de aruncări libere. La fixarea locului de unde se va executa aruncarea liberă, arbitrul se va călăuzi după aceleaşi reguli pe baza cărora determină locul de executare a aruncărilor libere, cu care sancţionează infracţiunile apărătorilor, comise între cele două semicercuri (ex : fault).

Referitor la aruncarea de pedeapsă s-a precizat că textul acestui articol a rămas neschimbat. Această precizare a fost necesară, deoarece s-a constatat că în ţările în care s-a jucat cu terenul împărţit în trei, arbitrii nu acordă aruncare de la 14 m pentru a sancţiona un fault grosolan, decît atunci cînd acesta este comis în treimea proprie de teren. Or regulamentul arată clar că orice greşeală (fault) grosolană privind comportarea faţă de adversar, comisă în propria jumătate de teren, se sancţionează cu o aruncare de pedeapsă (14 m).

Congresul a acceptat ca pe viitor Elveţia să continue experimentarea executării aruncării libere şi de pedeapsă cu avînt limitat. Elveţia susţine că datorită măririi semicercului este necesar să se permită ridicarea şi repunerea fiecărui picior odată pe sol, la orice aruncare liberă. În acest fel, s-ar dezvolta tehnica aruncărilor cu un avînt limitat, ceea ce ar duce la mărirea forţei de aruncare şi deci la creşterea eficacităţii. Propunerea nu a fost admisă deocamdată deoarece nu se pot prevedea rezultatele introducerii acestei reguli şi la handbalul de sală, unde s-ar putea obţine lucruri nedorite, în dezavantajul handbalului.

Discuţii aprinse au fost purtate şi pe marginea regulilor jocului de handbal redus. S-a căutat să se apropie cît mai mult cele două regulamente, în aşa fel încît să nu existe deosebiri în ceea ce priveşte sancţionarea aceloraşi abateri în jocul de cîmp şi pe teren redus. Aşa se explică suprimarea aruncării de la colţul mic în handbalul de cîmp. S-au stabilit definitiv dimensiunile terenului de joc, care este un dreptunghi cu laturile cuprinse între 30—50 m lungime şi 15—25 m lăţime. La jocurile internaţionale dimensiunile terenului de joc vor trebui să fie cuprinse între 38—44 m lungime şi 18—22 m lăţime.

Propunerile de a se mări numărul jucătorilor de rezervă de la 3 la 4, de a se admite driblingul aerian (adică aruncarea mingii în aer și reprinderea ei fără ca în prealabil să fie atinsă de un alt jucător, instalația porții, sau sol), precum și arbitrajul cu 2 arbitri de centru și renunțarea la arbitrii de poartă, nu au fost acceptate.

Se precizează că la jocurile internaționale vor arbitra : 1 arbitru de centru ajutat de cîte 2 arbitri de poartă, 2 arbitri de tușă pentru handbalul de cîmp și 1 arbitru de centru ajutat de 2 arbitri de poartă, 2 arbitri de tușă, 1 secretar și 1 cronometror pentru handbalul pe teren redus.

Pe plan intern, fiecare țară va putea preciza numărul arbitrilor care vor conduce jocurile.

Una din regulile care a stîrnit multe discuții a fost cea propusă de Federația suedeză de handbal, în legătură cu driblingul repetat în sală. Iată ce prevede propunerea făcută de Suedia (admisă de Congres) referitor la jucarea mingii (art. 5) :

„Este permis să se bată mingea de pămînt, pe loc ca și în deplasare, numai o singură dată și să se reprindă cu una sau cu două mîini. În afară de aceasta este permis, pe loc sau în alergare, să se bată (împingă) în mod repetat mingea în pămînt cu o mînă (dribling asemănător celui din jocul de baschet). De îndată ce mingea a fost prinsă (ținută) cu una sau amîndouă mîinile ea va trebui jucată după cel mult trei pași, respectiv trei secunde".

Vom căuta să lămurim mai pe larg această regulă. Este permis deci jucătorului să folosească două procedee tehnice de conducere a mingii. Primul este cel cunoscut și folosit pînă în prezent, adică : după prinderea mingii jucătorul are voie să facă cel mult trei pași cu mingea în mînă, să o bată de pămînt, să o reprindă, să facă din nou cel mult trei pași cu mingea în mînă sau s-o rețină cel mult trei secunde și apoi să o joace mai departe. Cel de al doilea procedeu este asemănător driblingului din baschet și se execută în felul următor : jucătorul prinde mingea, face trei pași apoi o bate în pămînt și fără să o reprindă o împinge cu palma în mod repetat în pămînt. Schimbarea mîinilor este permisă, dar împingerea mingii cu 2 mîini în același timp este interzisă. Din clipa în care mingea a fost reținută cu o mînă sau cu 2 mîini se consideră prinsă, jucătorul avînd libertatea de a face încă trei pași sau de a o păstra cel mult trei secunde, după care mingea va trebui jucată.

Ceea ce atrăgea pe spectatori la handbalul redus era tocmai spectaculozitatea sa, rezultată din repeziciunea fazelor, a activității portarilor și a jocului colectiv prestat. Se știe că pînă la Congresul de la Stockholm în handbalul pe teren redus era permisă o singură bătaie a mingii în pămînt. Restricția aceasta făcea imposibilă acțiunea individuală de pătrundere printre jucători, jocul egoist fiind complet înlăturat. Din aceste considerente, majoritatea delegațiilor au privit cu neîncredere noua regulă, care lăsa să se întrevadă posibilitatea practicării unui joc individual. Pentru lămurirea tuturor delegațiilor, s-a programat de către Federația suedeză de handbal un joc demonstrativ între selecționatele orașelor Örebro și Stockholm, terminat cu rezultatul de 21:20 în favoarea primilor. Înaintea acestui joc, au avut loc discuții aprinse despre efectele negative pe care ar putea să le aibă noua regulă asupra jocului.

Demonstrația făcută de cele două echipe fruntașe ale handbalului suedez, care numărau în rîndurile lor mai mulți jucători internaționali, a avut darul să convingă pe delegați că noua regulă este un element pozitiv care va ajuta progresul tacticii jocului și nu va împieta cu nimic asupra spectacolului sau jocului colectiv. La baza jocului prestat de cele două echipe stă o concepție superioară. Jocul colectiv prestat de ambele echipe, finalitatea acestor acțiuni colective, au arătat clar care trebuie să fie maniera de joc în handbalul pe teren redus.

În prima repriză a acestui joc **nu am văzut decît arareori folosindu-se driblingul vechi** și numai de 2 ori driblingul de baschet. Cele două cazuri au fost complet justificate din punct de vedere tactic (au urmat după o interceptare a mingii de la adversar, continuată cu o acțiune individuală de contraatac). La insistențele unor delegați, s-a trasat ca sarcină jucătorilor, **utilizarea mai frecventă a driblingului nou** în repriza a doua.

Aspectul jocului a fost diferit de cel din prima repriză. Bătaia repetată a mingii în pămînt a frînt cursivitatea acțiunilor de atac și a dus de multe ori la pierderea mingii. Astfel driblingul nou s-a dovedit ineficace în acțiunile individuale

de depăşire a adversarului, deoarece, spre deosebire de baschet, gradul de duritate în atacarea adversarului este altul. Primejdia unui joc individual prin utilizarea excesivă a driblingului de baschet nu există în cazul existenţei unei bune concepţii de joc. După o interceptare a mingii, sau după ce vîrful de contraatac a fost lansat în adîncime, driblingul nou îşi va dovedi utilitatea şi eficacitatea.

Pentru echipele de începători sau de categorii inferioare, în care se găsesc jucători neformaţi, acest element tehnic ar putea duce la un joc individual. Cred că va trebui să interzicem în jocurile de antrenament la handbalul pe teren redus, utilizarea celui de al doilea procedeu. Pentru perfecţionarea tehnicii driblingului sugerăm exersarea lui în timpul jocurilor de baschet, jucate cu mingea de handbal.

Acestea au fost modificările aduse regulamentului de joc, care pe plan internaţional devin obligatorii începînd cu data de 1 aprilie 1957, iar în ţara noastră, conform unei hotărîri a Comisiei centrale de handbal, începînd de la data de 1 decembrie 1956.

La Congres s-a căzut de acord ca jocurile din cadrul cupei interoraşe, organizate de Federaţia franceză de handbal, să se joace după noul regulament.

★

Perioada care urmează, este o etapă foarte grea pentru toţi factorii de răspundere în domeniul handbalului. Ne găsim în faţa multor probleme noi, pe care nu le vom putea rezolva decît prin eforturi colective, încercînd în acest fel să recuperăm din avantajul pe care unele ţări şi l-au creat prin folosirea mai mulţi ani în şir a anumitor prevederi regulamentare, care în prezent au devenit internaţionale.

Pregătirea și trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. în lunile de iarnă

Rezultatele sportivilor și echipelor reprezentative ale țării noastre, în întîlnirile internaționale din ultimii ani, demonstrează evident că dezvoltarea sportului nostru de performanță merge pe un făgaș bun. O contribuție însemnată la creșterea performanțelor și măiestriei sportivilor noștri l-a adus folosirea în măsură din ce în ce mai largă a antrenamentului regulat, multilateral, în tot cursul anului.

Pregătirea în tot cursul anului, organizarea concursurilor fără întrerupere trebuie extinsă și asupra viitorilor noștri sportivi, actualii aspiranți ai insignelor G.M.A. de toate gradele.

Practica ne arată că în majoritatea cazurilor, colectivele noastre sportive consideră antrenamentele, munca de pregătire, organizarea concursurilor pregătitoare și trecerea normelor din cadrul complexului sportiv G.M.A., drept sarcini de primăvară, vară și toamnă, fără a folosi lunile de toamnă tîrzie, lunile de iarnă și început de primăvară (perioada noiembrie-martie). Prea puține sînt acele colective sportive care își pun problema regresului calităților fizice de bază (viteză, forță, îndemînare și rezistență), datorită inactivității în timpul iernii, încît la venirea primăverii munca trebuie reluată aproape de la început.

In afară de aceasta, nefolosirea lunilor de iarnă atrage după sine și neglijarea anumitor probe din cadrul complexului G.M.A., specifice acestei perioade. Din această cauză, organizarea fără întrerupere în tot cursul anului a activității de pregătire și trecere a normelor G.M.A., se impune ca o necesitate, din ea rezultînd următoarele avantaje:

1. Posibilitatea aplicării formelor variate de educare a sportivilor și de ridicare a nivelului lor cultural general, lunile de iarnă fiind cele mai prielnice pentru această latură a activității.

2. Asigurarea dezvoltării ritmice și neîntrerupte a calităților fizice de bază printr-o activitate continuă.

3. Insușirea de către aspiranți a elementelor tehnice de bază a ramurilor de sport de iarnă, contribuindu-se totodată la pregătirea lor fizică multilaterală.

4. Scurtarea perioadei care se scurge de la trecerea primelor norme pînă la obținerea insignelor, rod al muncii aspiranților.

5. Folosirea lunilor de iarnă pentru călirea tineretului, dat fiind că activitatea în aer liber în această perioadă atrage după sine o mai bună funcționare a organismului.

6. Folosirea perioadei pentru organizarea activităţii G.M.A. în rîndurile tineretului studios şi a oamenilor muncii de la sate, deoarece în celelalte anotimpuri aceşti tineri sînt mai greu de mobilizat, din cauza examenelor, vacanţelor şi a muncilor agricole intense.

În concluzie, activitatea din cadrul complexului sportiv G.M.A. nu trebuie să stagneze şi nici să scadă din intensitate în lunile de iarnă.

Pregătirea şi trecerea normelor, organizarea centrelor şi a concursurilor de schi sînt obiective principale pentru toate colectivele sportive şi comisiile G.M.A.

Normele de schi din cadrul complexului sportiv G.M.A. gradul F.G.M.A.

Proba :	12—13 ani		14—15 ani	
	Băieţi	Fete	Băieţi	Fete
Schi fond 2 km	fără timp	fără timp	—	24′
Schi fond 3 km	—	—	30′	—

G.M.A. gradul I
Bărbaţi

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Schi fond 5 km	40′	36′	38′	42′	46′

G.M.A. gradul I
Femei

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Schi fond 3 km	32′	30′	—	—
Schi fond 2 km	—	—	23′	26′

G.M.A. gradul II
Bărbaţi

Proba:	17—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Schi fond 10 km	70′	75′	—	—
Schi fond 6 km	—	—	50′	55′

G.M.A. gradul II
Femei

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Schi fond 5 km	42′	—	—
Schi fond 3 km	—	28′	—
Schi fond 2 km	—	—	19′

Deoarece climatul țării noastre nu permite organizarea concursurilor de schi în toate regiunile, cu aprobarea Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, norma de schi poate fi înlocuită cu una de cros. La gradul F.G.M.A. norma de schi poate fi înlocuită chiar cu aprobarea C.C.F.S. regionale. În cazul înlocuirii normei, concursurile de cros se vor organiza de către comisiile locale de atletism, numai în lunile decembrie-martie.

În acest fel aspiranții la insignele G.M.A. sînt supuși unui efort fizic cît mai apropiat de condițiile în care se desfășoară alergările pe schi pe teren variat. Aspiranții vor fi îmbrăcați în treninguri sau haine obișnuite și vor purta obligatoriu ghete sau bocanci.

Normele de cros iarna
gradul F.G.M.A.

Proba :	12—13 ani		14—15 ani	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete
Cros (iarna)	600m/4′	400 m/3′30″	800 m/5′30″	600 m/4′

G.M.A. gradul I
Bărbați

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33—40 ani	41 ani în sus
Cros (iarna)	2000/11′	2000/9′	2000/10′	1000/5′	1000/6′

G.M.A. gradul I
Femei

Proba :	16—18 ani	19—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Cros (iarna)	1000/7′15″	1000/7′	500/3′	500/3′15″

G.M.A. gradul II
Bărbaţi

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	32—40 ani	41 ani în sus
Cros (iarna)	3000/13'30"	3000/14'	3000/14'30"	2000/11'

G.M.A. gradul II
Femei

Proba :	17—25 ani	26—32 ani	33 ani în sus
Cros (iarna)	1500/9'	1500/10'	1000/7'30"

Activitatea G.M.A. din lunile de iarnă trebuie extinsă şi asupra pregătirii şi trecerii examenului teoretic şi normei de gimnastică.

Îmbinînd în acest fel activitatea teoretică cu cea practică de pregătire şi trecere a normelor în lunile de iarnă, aspiranţii vor intra în perioada de activitate intensă din lunile călduroase cu o pregătire fizică corespunzătoare, iar după cucerirea insignei G.M.A. vor putea participa la concursuri mai pretenţioase, reprezentînd cu cinste colectivele sportive din care fac parte.

ANTRENORI, PROFESORI DE EDUCAŢIE FIZICĂ, SPORTIVI!

La 1 decembrie a.c., a început în întreaga ţară Spartachiada de Iarnă a Tineretului.

Participaţi cu toţii la această competiţie de masă tradiţională, organizată la următoarele ramuri de sport: schi, şah, tenis de masă, trîntă, patinaj, gimnastică şi săniuţe.

Ansamblu cu corzi

Prof. ANA ILIE

(II)

Muzica : o polcă sau o melodie romînească în 2/4 — vioaie

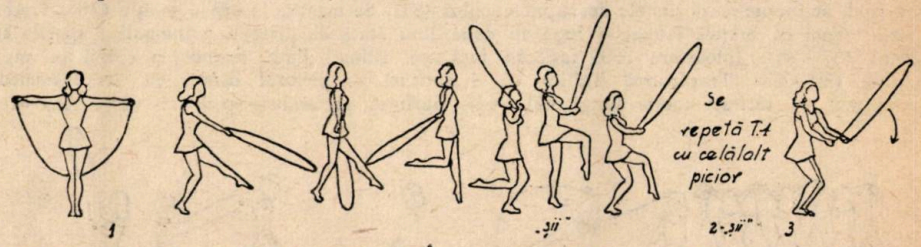
Numărul participanților : 4—8

Costume : costum de gimnastică din jerse.

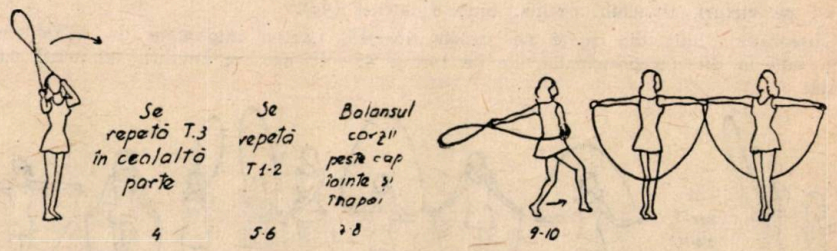
Formația de plecare : pe două șiruri : șirul din dreapta cu $^1/_2$ întoarcere la stînga iar șirul din stînga cu $^1/_2$ întoarcere la dreapta.

Poziția de plecare : stînd, coarda înapoi, brațele lateral (coatele ușor îndoite).

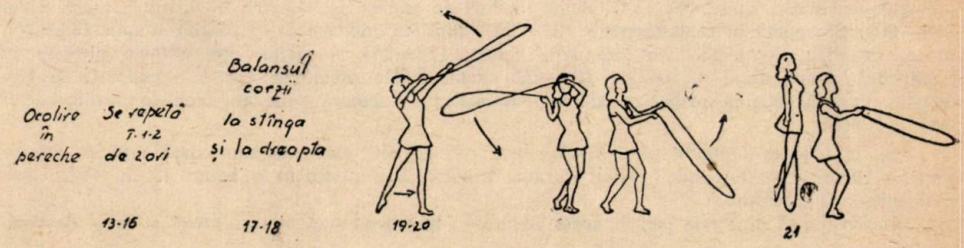
Aruncarea corzii în sus și înainte. Săritură pe dreptul peste coardă cu o săritură intermediară pe același picior — piciorul liber (stîngul) ușor îndoit înainte (1). Aceeași pe celălalt picior (2). Rotarea corzii din înainte-înapoi la dreapta (mîinile apropiate) (3).



Aceeași rotare la stînga (4). Se repetă mișcarea de la 1—2 (5—6). Aducerea corzii peste cap înainte, în stînd pe vîrfuri, brațele lateral coarda înainte (7). Trecerea corzii peste cap înapoi — cu arcuire de genunchi și ridicare pe vîrfuri (8). Alergare peste perechea din celălalt șir, coarda rămînînd înapoi, brațele lateral, pînă ajung cu umărul drept una către alta, ținîndu-se de mîna dreaptă. Fugă cu ocolire în pereche ; pe ultimul timp se aruncă coarda în sus și înainte (9—12).

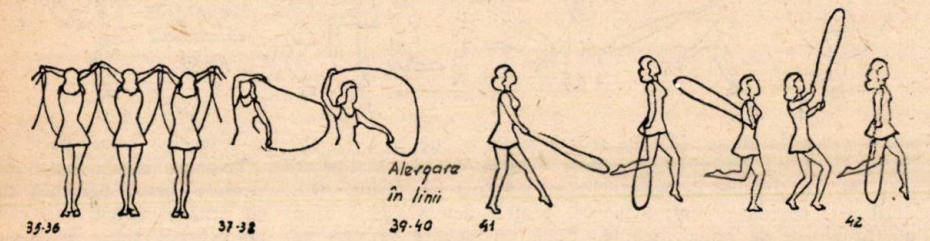


Patru sărituri pe un picior, cu săritură intermediară pe același picior refăcînd cele două șiruri — locurile sînt schimbate (13—16). Balansul corzii în fața trunchiului în afară : șirul din dreapta la dreapta, cel din stînga la stînga, cu pas lateral, trunchiul înclinat după brațe, privirea la coardă (17). Aceeași mișcare ca la 17 dar în cealaltă parte (18). Pas adăugat lateral în afara șirurilor, cu rotarea corzii în plan frontal (19—20). Întoarcere 90° în afară și 4 sărituri peste coardă pe ambele picioare cu o săritură intermediară ; coarda se învîrtește din înainte-înapoi (21—24). Se repetă mișcarea de la 17—24 dar începînd în



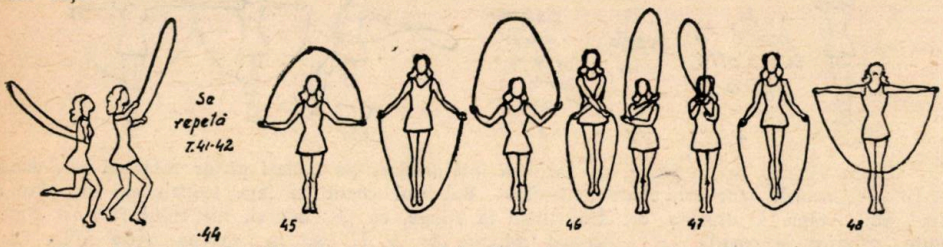
cealaltă parte şi cu celălalt picior (25—32). Fugă spre centru în cerc, prinzîndu-se de mîini, braţele oblic-sus uşor îndoite (33—34). Întoarcerea cu învăluire 180° la dreapta, mîinile nu se

desprind, se încrucişează braţele deasupra capului (35). Se menţine aceeaşi poziţie (36). Trecerea corzii înapoi cu braţele lateral şi fugă în două linii (faţă de direcţia principală), spatele spre centru (37—38). Întoarcere 180° faţă în faţă, pe ultimul timp, aruncarea corzii în sus şi înainte (39—40). Traversarea liniilor cu 4 sărituri pe piciorul drept, cu pas intermediar pe stîngul — sărituri foarte lungi (41—44). Săritură pe ambele picioare (45). Aceeaşi cu



coarda încrucişată (46). Două sărituri pe ambele picioare (47). Trecerea corzii înainte — stînd pe vîrfuri, trunchiul extins, braţele lateral (48).

Observaţie : linia din spate pe tactele 45—46, face o întoarcere de 180° pentru a veni cu faţa în direcţia principală, iar pe tactele 47—48 execută finalul, împreună cu linia din faţă.



Tactul 1 poate fi înlocuit cu orice altă săritură : pe un picior cu un pas intermediar pe celălalt, pe ambele picioare cu o săritură intermediară ş. a.

În ceea ce priveşte tactele 17—24 se poate exclude balansul lateral, astfel avem pas adăugat cu rotarea corzii (17—18), două sărituri pe ambele picioare cu o săritură intermediară (19—20). Se repetă în cealaltă parte (21—24), fugă cu traversare — coarda înapoi (25—26), întoarcere prin păşire 180° cu faţa spre centru (27—28), 4 sărituri pe ambele picioare cu o săritură intermediară — pe loc (29—32) ş.a.m.d. De asemenea pot fi modificate şi formaţiile, dar să se ţină seama ca efectul mişcărilor să crească prin alegerea formaţiilor celor mai potrivite.

Se pot repeta anumite părţi sau se pot adăuga alte elemente sau combinaţii în oricare parte a exerciţiului, lungindu-i astfel durata. În orice caz modificările aduse să nu strice continuitatea ansamblului.

La costumul din jerse pentru acest ansamblu se pot adăuga mîneci lungi şi largi de voal.

Articole și materiale publicate în revista Cultură Fizică și Sport în anul 1956

PROBLEME METODICE

ASLĂU A. — Folosirea exercițiilor cu mingi medicinale în completarea pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor (10).

BEREZIN G. V. și VRABIE A. — Unele particularități ale tehnicii mersului alternativ în doi timpi la schiorii R.P.R. (11).

BULAT V. — Din experiența mea de patinator (12).

COLIBAN I. — Principiile tehnicii moderen a schiului alpin (12).

CONSTANDACHE V. — Concluziile unei consfătuiri tehnico-metodice în problemele înotului și jocului de polo (4).

CONSTANTINESCU GH. și GEORGESCU M. — Problemele actuale ale voleiului în țara noastră (2).

COSTA L. și DUNCAN F. — Exerciții de ansamblu cu aparate portative (2).

CORNEANU I. — Probleme actuale ale luptelor în țara noastră (10).

DEÁK Z. — Proba de pistol în pentatlonul modern (10).

DUMITRESCU N. — Metodica antrenamentului la înot cu copiii (5).

DUMITRESCU N. — Antrenamentul de bază la înot cu copiii (8).

EPURAN M. — Despre metoda analizei rezultatelor în sport (4).

FEDERHOFF E. — Mijloacele tacticii colective în jocul de handbal (3).

FIREA E. — În legătură cu densitatea activității în lecțiile de educație fizică din învățământul mediu și superior (4).

FLORESCU C. — Probleme actuale în pregătirea echipelor la canotaj academic, caiac și canoe (3).

FRAZZEI FL. — Fotografia, mijloc important pentru studiul mișcării și pentru obținerea unor rezultate mai bune în sport (3).

GHIBU E. — Problemele antrenamentului sportiv (2).

GHIBU E. — Structura lecției de educație fizică (3).

ILIE A. — Ansamblu fără obiecte cu elemente de acrobatică (10).

ILIE A. — Ansamblu cu corzi (12).

IONESCU R. și NICOLAU GH. — Bazele luptei în scrimă I (7), II (9) și III (10).

IONESCU V. — Verificarea calităților sportive, norme de control și metode de lucru în schiul alpin (9).

IONOV D. — Sare Galina Vinogradova (8).

IRIMIA P. — Sugestii cu privire la munca profesorilor de educație fizică în școlile insuficient înzestrate (9).

JIPA I. — Exerciții cu măciuci pentru începători (7).

KALINICENKO N. — Antrenamentul siluetiștilor (4).

KARPATI K. — Despre perspectivele luptei libere în R.P.R. (6).

KELEN J. — Sisteme de joc în handbalul de sală (1).

KORIEV E. — Cum se antrenează Dave Stephens (6).

KOROBKOV G. și OZOLIN N. — Metodica modernă a antrenamentului sportiv (5).

KOSTKA V. — Campionatele mondiale de hochei pe gheață din Germania Occidentală (1).

KUNST I. — Sisteme de joc în handbalul de sală (1).

KUNST I. — Experimentarea învățării tehnicii și tacticii jocului de volei, baschet și handbal în condiții de joc și apropiate de joc (8).

MANEA E. — Observații asupra dezvoltării jocului de baschet și unele sarcini în legătură cu pregătirea echipelor în anul 1956 (1).

MANOILEANU D. — Problema concepției de joc și a schemelor tactice în rugbi (3).

MANOILEANU D. și VARDELLA V. — Particularitățile jocului echipei londoneze „Harlequin" (6).

MITRA GH. — Unele probleme ridicate de întrecerile de schi din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă de la Cortina d'Ampezzo (5).

MITRA GH. — Normele de control, mijloc important pentru urmărirea și îndrumarea antrenamentului (9).

NEMUHIN G. și PETRUȘENKO I. — Antrenamentul lui Christofer Chataway (3).

NICU A. — Unele aspecte ale procesului de educație fizică a copiilor de vîrstă preșcolară, grupa celor mari (4).

NICU A. — Învățarea și formarea mișcărilor de bază la copiii de vîrstă preșcolară 6—7 ani (6).

OPRIȘESCU D. — Cum putem organiza o lecție de schi în învățământul superior (2).

PANȚURU V. — Aspecte din programul de pregătire al trăgătoarei Jaqueline Zvonevschi (3).

PĂDUREANU N. — Combinaţiile tactice din momente fixe în jocul de rugbi (4).
PAŞCU S. — Exerciţii speciale de patinaj în perioada pregătitoare (7).
PACZKOWSKI S. — Tehnica jocului de hochei pe iarbă (5).
POPOVICI N. — Tehnica executării reburului în lupte (3).
SCHEERMESSER K. — Cum se antrenează jucătorii fruntaşi de popice în R.D. Germană (2).
SOÓS F. — Despre „tempo" în scrimă (8).
SPIER FR. — Principii şi reguli în tactica jocului de handbal (2).
STĂICULESCU ST. — Norme de control în schiul de fond (10).
TEODORESCU I. — Cîteva probleme de educaţie fizică în activitatea pionierilor (2).
TIBACU V. — Indicaţii asupra teoriei, organizării şi metodicii lecţiilor de antrenament la baschet în centrele de copii (6).
VASILESCU L. — Aruncarea la coş în semicîrlig (9).
VASILESCU L. — Metodica iniţierii şi perfecţionării aruncării la coş în semicîrlig (11).
VERTESI J. — Factorii ce determină dezvoltarea jocului modern de polo pe apă (7).
VILLARA R. — Tehnica modernă a aruncării greutăţii (2).
WIESENMAYER I. — Despre şcoala învăţării şi perfecţionării în alergările de viteză (5).
ZUGRĂVESCU G. — Pentru stabilirea unei concepţii unitare de joc în handbal (7).

CERCETĂRI ŞTIINŢIFICE

BALOGH E. — Unele probleme ale voleiului de performanţă legate de particularităţile organismului feminin (7).
BLENDEA O., DOBO I., MOGA A., OBRAŞCU C. şi TAMAŞ A. — Încercări de tratament a bolii hipertonice prin cultura fizică medicală (10).
BUCUR C. I. şi EILHARDT C. — Contribuţii la îmbunătăţirea densităţii lecţiei (11).
CATINA V., IOVĂNESCU C. şi SCHORSCHER E. — Studiul reactivităţii vasomotorii în eforturile de diferite grade (4).
CLEJAN L., PETRESCU N., STĂNESCU N. — Metode biochimice pentru urmărirea antrenamentului sportiv (12).
DUMITRESCU T. şi RUGENDORFF E. W. — Aspecte fiziologice din antrenamentul de intensitate maximală al alergătorilor de viteză (6).
GEORGESCU M. — Contribuţii la studiul calităţilor fizice (12).
HARALAMBIE G. şi PEROVICI C. — Contribuţii la determinarea biochimică a gradului de antrenament la boxeri (3).
ILCA I. — Combaterea viciilor de atitudine la studenţi (2).
MIHĂILĂ I., NEŞTEANU A., NIŢESCU I., STĂNESCU V., ZAMFIRESCU N. — Fenomenul de postacţiune în efortul de intensitate maximală (12).
NIŢESCU AL. — Aprecierea dezvoltării fizice a elevilor şcolii medii tehnice de cultură fizică (1).
NIŢESCU AL. — Contribuţii la studiul modificărilor menstruale determinate de activitatea sportivă (8).
RĂDUŢ C. — Dinamometria — mijloc de cercetare a capacităţii fizice şi a tonicităţii scoarţei cerebrale (7).
ROSENTHAL I. R. — Prevenirea traumatismelor în box (4).

PARTEA GENERALĂ

* * * — Atletismul în noul complex G.M.A. (9).
BALAJ A. — Să îmbunătăţim activitatea sportivă de masă (3).
BALAJ A. — Unele aspecte din desfăşurarea Spartachiadei de vară a tineretului (9).
BALCANY P. — Probleme organizatorice ale noului complex G.M.A. (7).
BĂNĂŢAN O. — Să îmbunătăţim conţinutul lecţiilor de educaţie fizică în învăţămînt (5).
BĂNĂŢAN O. — După al III-lea campionat studenţesc de gimnastică (8).
CHIVULESCU L. — Factorii principali balneo-climatici ai litoralului nostru şi folosirea lor de către sportivi (6).
* * * — Creşte şi se întăreşte neîncetat forţa clasei muncitoare din întreaga lume (4).
DORGO I. — Contribuţii la studierea alimentaţiei ciclistului (7).
DORGO I. şi NORHADIAN E. — Consideraţii asupra pregătirii şi comportării cicliştilor romîni în „Cursa Păcii" 1956 (8).
FISCHER G. şi PODLAHA R. — Aspecte din activitatea gimnaştilor noştri (4).
GHIBU E. — Pentru îmbunătăţirea activităţii de educaţie fizică în învăţămîntul de toate gradele (9).
GHINESCU M. şi GODEANU M. — Cîteva probleme în legătură cu arbitrajul în box (8).

GHIŞOIU GH. — Gimnastica în complexul G.M.A. (10).
HORN E. — În ajunul Jocurilor Olimpice (11).
* * * — Hotărîrea Partidului, farul călăuzitor al mişcării noastre de cultură fizică (6).
IONESCU A. — Educaţia fizică în şcolile medii mixte de cultură generală (11).
* * * — În întîmpinarea celei de a XII-a aniversări a eliberării patriei noastre (8).
* * * — Înotul în complexul G.M.A. (8).
KUNST I. — Congresul Federaţiei Internaţionale de Handbal de la Stockholm (12).
LUDU V. — Din activitatea colegiului tehnic al Consiliului Regional Stalin al asociaţiei „Dinamo" (4).
NICU A. — Structura şi modul de alcătuire a unei cercetări ştiinţifice în domeniul culturii fizice (10).
* * * — Noul complex G.M.A. (6).
* * * — Pentru ridicarea nivelului activităţii sportive din ţara noastră (2).
POPESCU C. — A II-a ediţie a campionatelor mondiale feminine de handbal (9).
PETRESCU M. — Conferinţa metodică de la Kiev în problemele gimnasticii sportive (11).
POPESCU O. şi ZEGA N. — Medicina culturii fizice în R.P.R. (9).
* * * — Pregătirea şi trecerea normelor complexului sportiv G.M.A. în lunile de iarnă (12).
* * * — Prima consfătuire pe ţară a preşedinţilor colectivelor sportive (12).
* * * — Regulamentul concursului iniţiat de revista „Cultură Fizică şi Sport„ (6, 7, 8, 10, 11, 12).
SILBERŞTEIN A. — Spre noi succese în dezvoltarea mişcării noastre de cultură fizică şi sport (1).
* * * — Să asigurăm pătrunderea naţiei în masele largi ale tineretului şi oamenilor muncii (7).
SOÓS F. — László Hires despre problemele fondului şi semifondului nostru (11).
* * * — Spartachiada popoarelor din U.R.S.S., expresie a dezvoltării sportului de mase (11).
VAIDA I. — Să ne pregătim cu seriozitate şi răspundere în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Melbourne (5).
VLĂDICA GH. — Din experienţa colectivului nostru sportiv (6).
ZUGRĂVESCU G. — Despre formula de disputare a campionatelor la jocurile sportive (10).

CRONICI

* * * — Articole şi materiale publicate în revista „Cultură Fizică şi Sport" în anul 1956 (12).
* * * — De la Comitetul pentru Cultură Fizică şi Sport — conferinţele Comisiilor Centrale (4).
* * * — De la Institutul Politehnic din Cluj (6).
GHIBU E. — Sesiunea pe ţară de comunicări ştiinţifice în domeniul culturii fizice (11).
GRUIA A. — La Paris, voleiul şi-a cucerit definitiv consacrarea (12).
HOLZER O. — O consfătuire metodică utilă (7).
IONESCU A. — A II-a conferinţă a medicilor sportivi germani (1).
ISTRATE I. — De la Consiliul Ştiinţific al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport (3).
MEŞTER E. — După campionatele mondiale de scrimă-juniori de la Luxemburg (6).
NEDELCOVICI E. A. — Însemnări în legătură cu Festivalul sportiv de la Leipzig (11).
* * * — Prima sesiune de comunicări ştiinţifice a cabinetului metodic al regiunii Iaşi (8).
* * * — Sesiunea de comunicări a Cabinetului ştiinţifico-metodic de la Tg. Mureş (12).
TEODORESCU GH. — A III-a sesiune de comunicări ştiinţifice a Institutului de Cultură Fizică (5).
ULMEANU FL. şi ZEGA N. — Al XI-lea Congres Internaţional de medicină sportivă (9).

DISCUŢII

IONESCU A. — Gimnastica sportivă în programele şcolare şi campionatele şcolare (8).
NEDELCOVICI E. A. — Gimnastica sportivă în şcolile de fete (6).
NEDELCOVICI E. A. — Problema orelor de educaţie fizică în şcolile mixte (12).
NICU A. — Asupra articolului „În legătură cu densitatea activităţii în lecţiile de educaţie fizică din învăţămîntul mediu şi superior" (5).
ZUGRĂVESCU G. — Despre specializarea timpurie în jocurile sportive (11).

RĂSPUNDEM CITITORILOR

* * * — Indicaţii pentru alcătuirea ansamblurilor liber alese în şcolile medii şi elementare de fete (1).
* * * — Poşta redacţiei (1).
* * * — Precizări în arbitrajul jocului de hochei pe gheaţă (1).

CRITICĂ ŞI BIBLIOGRAFIE

BALOGH S. — „Morfologia femeii" de dr. V. Smodlaka (11).
Bibliografie — toate numerele.
HARALAMBIE G. — „Studii de biochimie a sportului" de N. N. Iakovlev (3).
* * * — În legătură cu structura complexului G. M. A. (1).
STROE ŞT. — „Volei" de V. A. Golomazov (1).
TUDOSE C. — Termenii sportivi în „Dicţionarul limbii romîne literare contemporane" (1).

KINOGRAME

DRAGOMIR Z. — Tehnica alergării pe 5 000 m a lui E. Bereş şi U. Iulin (3).
DRAGOMIR Z. — Tehnica săriturii în înălţime a recordmanei mondiale Iolanda Balaş (9).
DUMITRESCU V. — Tehnica aruncării discului a recordmanului Cehoslovaciei M. Merta (6).
FARAFANOV M. şi TOLSTIKOV V. — Startul înotătorului suedez E. Larrson (5).
KUNST I. — Analiza aruncării la poartă din săritură executată de jucătorul A. Bota (4).
MITRA GH. — Tehnica şi combativitatea, secretul succesului schiorilor austrieci (11).
PODLAHA R. — Faze din exerciţiul impus la bară pentru Jocurile Olimpice din 1956 (1).
PODLAHA R. — Roata întoarsă salt grupat înapoi (7).
STROE ŞT. — Analiza serviciului în jocul de volei, executat de Sonia Colceriu — R.P.R. şi Konstantin Reva — U.R.S.S. (2).
* * * — Sare Ernie Shelton (10).
VASILESCU L. — Aruncarea la coş precedată de mişcări înşelătoare (8).

Sesiunea de comunicări a Cabinetului ştiinţifico-metodic de la Tg. Mureş

La sfîrşitul lunii octombrie a.c. a avut loc la Tg. Mureş sesiunea de comunicări a Cabinetului ştiinţifico-metodic al Comitetului pentru Cultură Fizică şi Sport al Regiunii Autonome Maghiare şi al Cercului de medicina culturii fizice din Societatea Ştiinţelor Medicale, filiala Tg. Mureş. Sesiunea a oglindit munca de cercetări ştiinţifice din această regiune şi a completat şirul sesiunilor din acest an. Bine organizată, sesiunea s-a caracterizat printr-un echilibru mai judicios între lucrările prezentate de profesorii de educaţie fizică şi medici, lucrări care aduc o contribuţie valoroasă la fundamentarea ştiinţifică a unor probleme de cultură fizică.

Lucrările „Scurt istoric asupra activităţii metodico-ştiinţifice şi medico-sportive în oraşul Tg. Mureş" de Ovici Tiberiu şi „Din istoria mişcării de cultură fizică şi a sportului muncitoresc din Tg. Mureş" de prof. Bálint Béla şi Zajzon Pál, au fost apreciate ca lucrări documentate. Acest gen de teme a fost prezentat pentru prima oară într-o sesiune de comunicări. Datele au fost culese în majoritate din ziarele „Marosvölgyi Munkás", „Világ" „Előre". Sistematizate, aceste lucrări vor putea fi folosite la alcătuirea unei lucrări mai ample despre istoricul sportului din ţara noastră.

Profesorul de cultură fizică medicală de la Dispensarul de cultură fizică medicală din Tg. Mureş, Beczásy Zoltán, a prezentat lucrarea „Metode noi de înregistrare şi de control a piciorului plat valg". Autorul a imaginat şi construit un aparat simplu, dar eficace, cu ajutorul căruia se uşurează controlul proeminenţelor de valg. Prin metoda prezentată se pot constata exact cele mai mici deformaţii ale piciorului. În lucrare sînt expuse metodele de tratament precum şi descrierea mai amplă a cîtorva exerciţii recomandate de autor.

A patra lucrare prezentată la sesiune a fost „Principiile moderne ale săriturii în înălţime" de prof. Buhlea Mircea. Autorul analizează tehnica celor mai buni săritori şi ajunge la concluzia că procedeul tehnic al săriturii în înălţime cu rostogolire ventrală este cel mai eficace pentru obţinerea performanţelor înalte.

A urmat apoi lucrarea „Contribuţii la fiziologia scrimei" de dr. Dienes Alexandru, dr. Bedö Carol, Nacsádi Bartolomeo şi dr. Márkus Cornel. Autorii au

efectuat unele cercetări asupra unui număr de 10—40 scrimeri care se pregăteau pentru competiții interne și internaționale. Examinările fiziologice care s-au îndreptat asupra frecvenței respirației, consumului de calorii, pulsului, compoziției sîngelui, etc. au arătat că în timpul practicării acestui sport se petrec schimbări însemnate în organism și că prin antrenare se perfecționează unele funcțiuni fiziologice.

În lucrarea „Influența culturii fizice asupra organismului de la vîrsta de 14 pînă la 17 ani" de dr. Ioan Dorgo se arată rezultatele unor observații făcute asupra elevilor școlii sportive din Tg. Mureș între anii 1948—1955. În concluzie, autorul este de părere că practicarea exercițiilor fizice stimulează procesele imunobiologice din organism, influențează pozitiv asupra organismelor care prezintă semne de hipertiroidism ; practicate 4—5 ore pe zi la 900—1000 m altitudine influențează favorabil compoziția sîngelui, și duc la creșterea greutății corpului, excepție făcînd cei care prezintă maladii cronice. Modificările aparatului cardiovascular și respirator arată un grad înalt de pregătire fizică generală. Indicii de dezvoltare fizică ai elevilor din școala sportivă (anul IV) sînt mult superiori indicilor de dezvoltare fizică ai copiilor din R.P.R. de aceeași vîrstă și sex, din mediul urban.

Dr. Boga Coloman și dr. Balogh Edmund în lucrarea „Contribuții la studiul influenței activității sportive asupra nașterii" au prelucrat datele referitoare la 45 sportive din totalul de 382 sportive de performanță și aduc precizări importante în problema influențelor practicării sistematice a sporturilor asupra dezvoltării bazinului osos și părților moi ale canalului de naștere, durata nașterii etc. Autorii arată că precizarea felului și duratei, precum și a intensității activității sportive permise în timpul gravidității va fi făcută de la caz la caz, de medicul sportiv și de medicul ginecolog.

Lucrarea „Despre modificările electrocardiografice datorite sistemului nervos vegetativ la sportivi" de dr. Márkus Cornel, dr. Balogh Edmund și dr. Hornyák Sándor cuprinde noi date în demonstrarea tezei că efectele antrenamentelor reprezintă un fenomen complex. Autorii au examinat 90 de sportivi în repaus, în poziție ortostatică, înainte și după antrenamente, bărbați și femei din diferite ramuri de sport. Din anumite modificări ale curbei ECG s-au putut face deducții în ceea ce privește tonusul vegetativ.

Discuțiile care s-au purtat precum și observațiile critice aduse de I. Istrate și Nicu Alexe, candidat în științe pedagogice au contribuit la clarificarea problemelor ridicate.

Bucurîndu-se de interes lucrările sesiunii de comunicări de la Tg. Mureș își aduc contribuția la fundamentarea științifică a problemelor de educație fizică.

Note bibliografice

TEORIA I PRAKTIKA FIZICESKOI KULTURÎ nr. 7/1956.

„Spartachiada popoarelor U.R.S.S. — Sărbătoarea tineretului sovietic".

N. K. Popov : „Gimnaștii sovietici — cei mai buni din lume".

„A. A. Maksimov : „Performanțele maeștrilor tirului sovietic".

B. M. Cesnokov : „Zece ani de la intrarea luptătorilor sovietici în arena internațională".

N. I. Satov : „Halterofilii U.R.S.S. în lupta pentru întîietatea mondială și pentru noi recorduri".

S. S. Scerbakov : „Întîlnirea internațională de box — U.R.S.S.—Franța".

Instruire — metodică. T. M. Gorșkova : „Din experiența muncii instructorului de înot al taberei de pionieri Nikolo-Urinpino din Podmoscovie".

Lucrări de cercetări științifice. — N. N. Iakovlev : „Unele rezultate și perspective ale biochimiei sovietice a sportului în munca de fundamentare a principiilor și metodelor antrenamentului sportiv".

Participanții la Expoziția Agricolă Unională. — A. A. Volkov : „Pavilionul „Cultura Fizică și Sportul" la Expoziția Agricolă Unională".

Tribuna cititorului. — B. E. Podsotki : „Conținutul și metoda de antrenament a tinerilor halterofili".

V. G. Homulo : „Despre normele de turism pentru copii".

Sportul peste hotare. — V. V. Siniţin : „Mişcarea sportivă în Polonia", „Pe marginea articolului lui E. M. Kojunar".

„Intensitatea amilazei în starea premergătoare startului în cadrul întrecerilor sportive". „Congresul de educaţie fizică şi sport de la Neapole".

Cronica. — „Consfătuirea unională în problemele psihologiei sportului".

„Plenara consiliului ştiinţifico-metodic cu privire la rezultatele activităţii de cercetări ştiinţifice a Institutului de Cultură Fizică pe anul 1955."

Regulamentul concursului iniţiat de revista „Cultură Fizică şi Sport"

Între 1 iunie — 31 decembrie 1956 revista „Cultură Fizică şi Sport" instituie un concurs de lucrări cu teme izvorîte din teoria şi practica culturii fizice.

Scopul acestui concurs este : a) de a îmbogăţi literatura românească de specialitate ; b) de a stimula munca de cercetare şi creaţie în domeniul culturii fizice ; c) de a stimula discuţii creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. Cum explic performanţa mea.
2. Eforturile mari în antrenamente.
3. Conţinutul, sfera şi interdependenţa noţiunilor : cultură fizică, educaţie fizică şi sport.
4. Colectivul sportiv (sindical, şcolar sau sătesc) generatorul sportului de masă şi de performanţă din ţara noastră.
5. În ce măsură se poate vorbi despre un specific românesc şi cum se manifestă în educaţia fizică ?

La acest concurs pot participa profesorii de educaţie fizică, antrenorii, medicii sportivi, activiştii sportivi şi alţii. Lucrările prezentate trebuie să fie originale, să nu fi fost încă publicate şi să corespundă condiţiilor concursului.

Pe lîngă aspectele generale ale temei abordate lucrările vor trebui să scoată în evidenţă şi posibilităţile de aplicare la condiţiile din ţara noastră. În acest scop, pe lîngă materialul documentar existent, autorii vor face apel la propria lor experienţă.

Sistematizarea şi lungimea materialului rămîne la aprecierea autorilor. Este recomandabil însă să se respecte următoarele indicaţii în legătură cu planul şi prezentarea lucrărilor :

a) enunţarea problemei care urmează să fie tratată ; b) situaţia literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obţinute pînă în prezent şi prezentarea căilor, cercetărilor, experienţelor care au dus la aceste rezultate ; c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ; d) metodele folosite (observaţie, experiment, culegerea de date, note personale în problema respectivă etc.) ; e) rezultatele obţinute ; f) compararea rezultatelor proprii cu cele ale altora; g) însemnătatea practică a rezultatelor obţinute şi perspectivele pe care le deschide ; h) o scurtă rezumare a celor expuse ; i) materialul bibliografic folosit.

1. Manuscrisul să fie predat redacţiei bătut la maşină la două rînduri, cu panglică neagră pe hîrtie albă, numai pe o parte a foii, conţinînd circa 20 pagini.
2. Să fie predate 2 exemplare : întîiul exemplar bătut la maşină şi prima copie citeaţă.
3. Să fie indicat locul clişeelor.
4. Să se dea numele şi adresa exactă care să fie scrise pe prima pagină, colţul din dreapta, îndoit şi lipit, care se va desface numai după aprecierea lucrărilor.

Cele mai bune lucrări vor fi premiate în felul următor :

Premiul I	1 500 lei
Premiul II	1 000 lei
Premiul III	500 lei
Menţiuni 2 × 300 =	600 lei

De asemenea lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de sumele prevăzute în tarifele în vigoare.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Aprecierea lucrărilor şi plata premiilor se va face pînă la data de 31.III.1957.

Comisia care va aprecia lucrările prezentate este formată din următorii tovarăşi : Ghibu Emil, dr. Miron Georgescu, Nicu Alexe, Istrate Ilie, Kunst Ioan, Lichiardopol Gh., Filip Angela.

Lucrările vor fi trimise pe adresa revistei „Cultură Fizică şi Sport" Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. De asemenea pentru orice fel de lămurire cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei.

I. P. 2, c. 3325

Unele observaţii în legătură cu tehnica patinatorului Boris Şilkov

K. K. KUDREAVŢEV
maestru emerit al sportului

Boris Şilkov din Leningrad s-a remarcat pentru prima oară în anul 1952 cînd, participînd la concursurile pentru premiul Consiliului de Miniştri al R.S.S. Kazahă, a egalat recordul mondial la proba de 1500 m. La campionatul pe echipe al U.R.S.S. care s-a disputat în acelaşi an la Sverdlovsk, el a ieşit cîştigător în condiţii deosebit de grele la poliation şi în proba de 5000 m. Tehnica alergării lui nu este lipsită de unele particularităţi caracteristice care se văd în kinograma prezentată.

Foto 1—2. Sfîrşitul împingerii. Piciorul stîng este aproape întins. Vîrful patinei stîngi este răsucit în afară, ceva mai mult decît trebuie. Patina dreaptă este îndreptată aproape paralel cu bordura. Piciorul drept are o bună poziţie verticală. Partea dreaptă a trunchiului formează — la sfîrşitul împingerii şi la cîtva timp după aceea — o linie dreaptă cu piciorul drept, astfel încît mijlocul pieptului nu se găseşte deasupra genunchiului, aşa cum se întîmplă de obicei la majoritatea patinatorilor, poziţie considerată clasică. In continuare, după împingere, trunchiul şi capul lui B. Şilkov nu fac mişcări suplimentare la dreapta. Această poziţie a trunchiului deasupra piciorului de sprijin (pînă la foto 10) îi permite să treacă uşor şi rapid centrul general de greutate al trunchiului din echilibrul dinamic şi să înceapă mai devreme efortul principal al împingerii. lunecarea în poziţie bine echilibrată se produce pînă la foto 10—11. In aceste foto se vede tragerea piciorului liber cu patina ridicată în sus mai mult decît se cere. Ducerea patinei mai jos deasupra gheţii după împingere ar fi permis o mai bună relaxare a muşchilor piciorului liber.

Foto 13—15. Genunchiul piciorului liber s-a apropiat foarte mult de genunchiul piciorului de sprijin şi se găseşte mai jos decît el. Jumătatea stîngă a bazinului este lăsată în jos. In foto 15—16 patina atinge gheaţa cu vîrful şi cu muchia exterioară. In aceste foto se vede foarte bine pregătirea pentru împingere, care constă în ducerea trunchiului de pe patina de sprijin lateral, în general prin mişcarea bazinului şi gruparea ulterioară, cu tragerea accelerată a piciorului liber pînă la piciorul de sprijin. In acelaşi timp, capul şi centura scapulară au păstrat vechea poziţie în raport cu piciorul de sprijin, creînd o bună încărcare a patinei înainte de împingere. Se vede deplasarea întregului sistem în partea opusă sprijinului, ceea ce este necesar şi favorabil pentru începerea împingerii (fără poziţia în formă de X a piciorului). Tot aici (de la foto 14—15 pînă la foto 17—18) începe împingerea „din şold", cu folosirea eficace a greutăţii corpului, în general prin intermediul muşchilor bazinului şi ai coapsei. Efortul principal — împingerea — este executat de B. Şilkov, înainte de a încărca cu greutatea corpului piciorul care se deplasează (stîng), dat fiind că în foto 17—18 patina se găseşte încă pe muchia exterioară şi verticala ei trece la stînga umărului drept.

In timpul împingerii în poziţia sprijinului simplu B. Şilkov caută să deplaseze centrul de greutate al trunchiului, cît mai departe, lateral înăuntru faţă de punctul de sprijin, ceea ce se vede foarte bine în foto 15—16. Aceasta îl obligă să execute împingerea deodată puternic şi să o facă cu o accelerare crescîndă, deoarece este încărcat un singur picior. Atît în timpul grupării — al pregătirii pentru împingere (foto 11—14), cît şi în timpul efortului principal al împingerii (foto 14—18), patina care execută împingerea lunecă aproape în linie dreaptă, fără a se întoarce cu vîrful în afară ; abia în foto 19 patina se întoarce întrucîtva în afară. Direcţia rectilinie a patinei creează posibilitatea îndepărtării centrului de greutate al trunchiului lateral faţă de sprijin şi nu a îndepărtării sprijinului (patinei) de sub trunchi, ceea ce s-ar fi întîmplat în cazul punerii patinei pe gheaţă cu vîrful puternic întors în afară. In acest caz, piciorul s-ar fi îndepărtat de sub corp imediat lateral şi împingerea ar fi fost slabă şi întîrziată. La B. Şilkov, „ramura de brad" îngustă a urmelor patinelor şi unghiul mic de împingere a patinelor în raport cu mişcarea înainte, atît în sprijin simplu cît şi în poziţia sprijinului dublu, sînt un punct pozitiv. Eforturile principale sînt făcute fără sprijinul frînant pe celălalt picior.

Foto 19—20. Piciorul drept termină împingerea. El este aproape descărcat de greutatea corpului. La B. Şilkov sfîrşitul împingerii este lin, fiindcă efortul principal a fost bine folosit în prima jumătate a împingerii. Astfel se poate explica faptul că el desprinde uneori patina de pe gheaţă prin rulare peste vîrf, mai ales atunci cînd oboseşte. Totuşi aceasta nu strică gheaţa.

(vezi fotografiile pe coperta a IV-a)

COLEGIUL DE REDACŢIE :

A. BALAJ, Prof. M. BALOSACHE, Prof. V. CONSTANDACHE, Prof. O. DIMITRIU, Prof. V. DUMITRESCU, Prof. ANGELA FILIP, C. FLORESCU, Dr. M. GEORGESCU, Prof. E. GHIBU, OLGA HOLZER, Prof. I. ISTRATE, Prof. GH. MITRA, Prof. A. NICU, C. OPRIŢESCU, L. ROPOT, O. SCHIMMEL, Conf. Univ. I. ŞICLOVAN, Prof. Univ. L. TEODORESCU, O. TUHAI. Prof. Univ. Dr. FL. ULMEANU.

Redacţia: Bucureşti, Str. Vasile Alecsandri nr. 6. Telefon: 2.42.28.
Administraţia : Str. Elie Radu nr. 5.
Telefon : 4.20.73. Costul unui abonament pe un an lei 36

COPERTA I:

Celebrul patinoar de la Alma-Ata, pe care s-au antrenat anul trecut şi patinatorii fruntaşi din R. P. Romînă.

Unele observații în legătură cu tehnica patinatorului Boris Șilkov

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20